

TURNER DHT50

Gebruiksaanwijzing

www.flowfitness.nl

Turner DHT50 Hometrainer

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Turner DHT50 hometrainer gaat gebruiken.

· Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor u het beste geschikt is.

· Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.

· Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.

· Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van de hometrainer. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

· Controleer voor gebruik of de hometrainer juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.

· Gebruik de hometrainer nooit als deze defect is.

· Deze hometrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke onder grond te staan.

· De hometrainer mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.

· Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 120 kilogram.

· Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.

· Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.

· Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.

· Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de hometrainer.

· Plaats geen handen en voeten onder de hometrainer.

· Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiviteit van uw training.

· Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.

· Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van de hometrainer kan komen.

· Gebruik voor het verplaatsen van de hometrainer altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.

· Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.

· De eigenaar van dit apparaat is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksanwijzing.

· De Turner DHT 50 hometrainer is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de hometrainer kunnen leiden.

· De Turner DHT 50 hometrainer is niet geschikt voor therapeutische ondersteuningen/ of het profesioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

⚠ WAARSCHUWING

Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.

De Turner DHT 50 hometrainer is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Turner DHT50 hometrainer. Met de Turner DHT 50 hometrainer heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald.

Met de Turner DHT 50 hometrainer heeft u de mogelijkheid verschillende training-swaarden in te stellen om zo uw doel te bereiken. De hartslag wordt door de hand sensoren geregistreerd. Doordat de Turner DHT50 hometrainer 8 weerstandsniveaus bevat, is het mogelijk om zeer nauwkeurig en op eenvoudige wijze de ideale weerstand in te stellen. Door het stille en soepele remsysteem is de Turner DHT50 hometrainer een prima apparaat voor thuisgebruik.

Het magnetische remprincipe van de Turner DHT 50 hometrainer is manueel instelbaar en geeft een soepele en gelijkmatige weerstand voor een prettige training. Tevens heeft deze hometrainer een moderne vormgeving en een eenvoudig te bedienen computer.

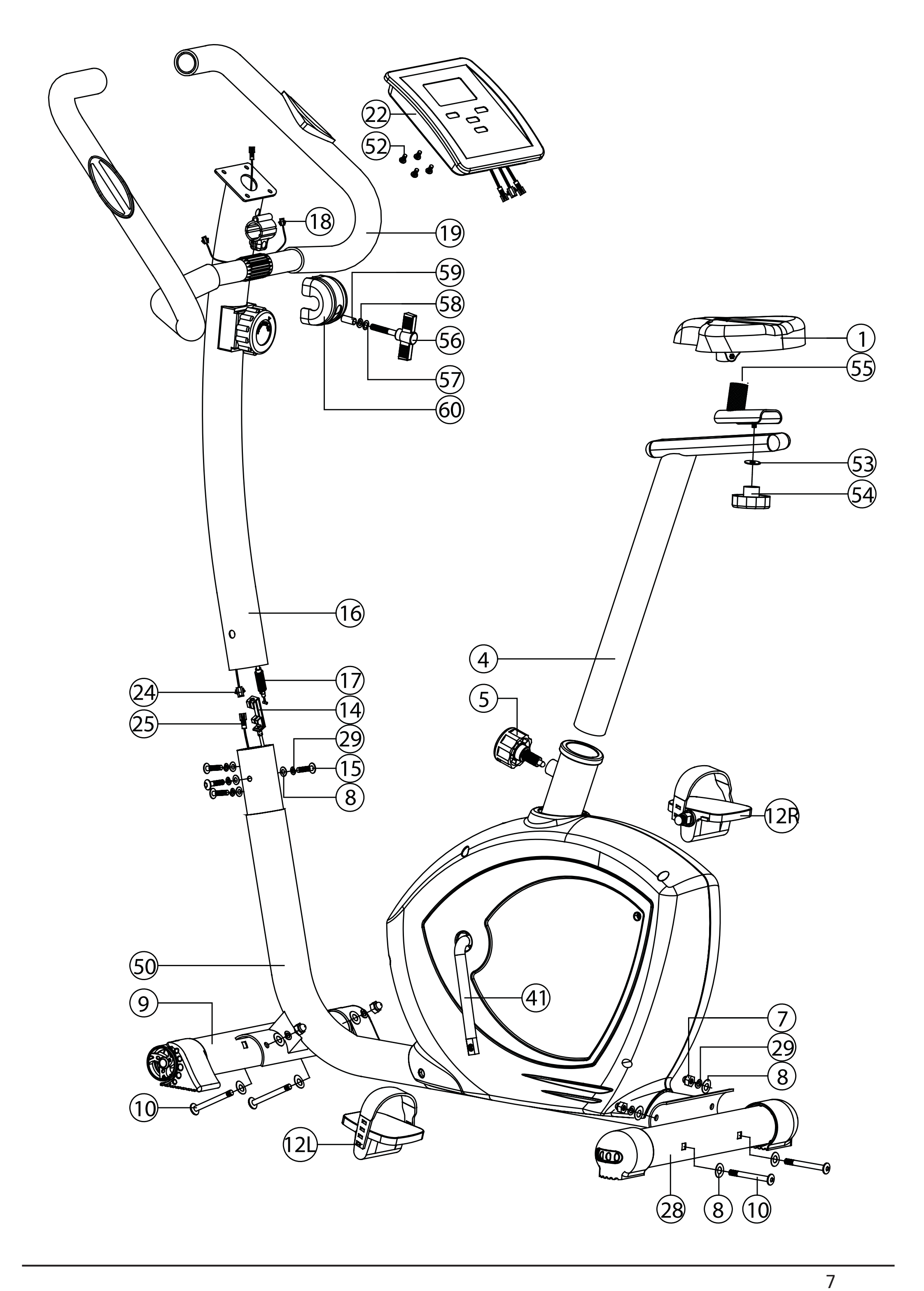
In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de hometrainer. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor gebruik van de Turner DHT50 hometrainer eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

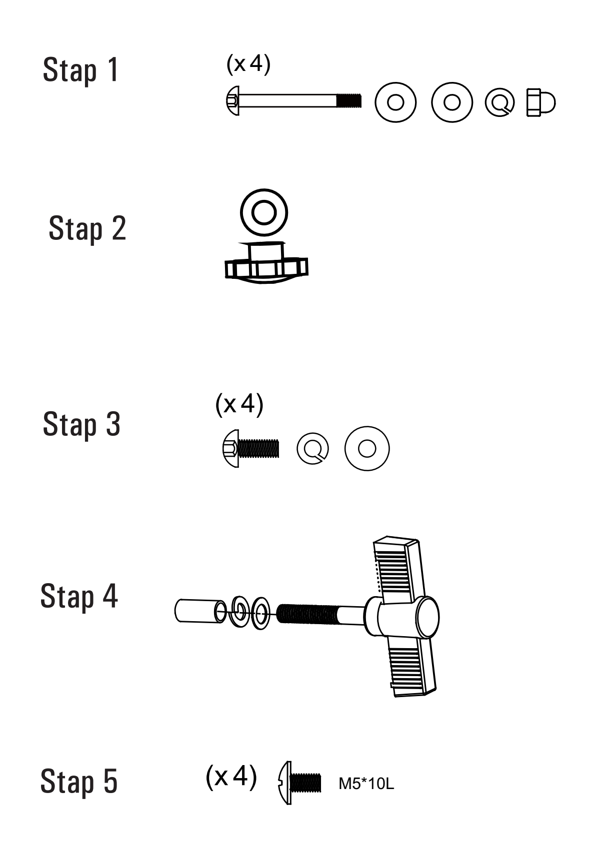
2.1 Inhoud Verpakking

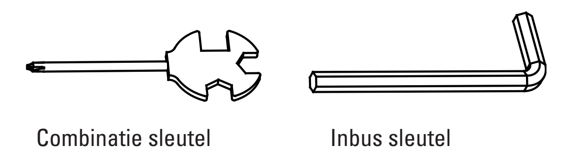
Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Zadel	1
4	Zadelbuis	1
9	Voorpoot	1
12	Pedaal (L+R)	1+1
16	Stuurbuis	1
19	Stuur	1
22	Monitor	1
28	Achterpoot	1
50	Hoofdframe	1


22
52
18
19
59
58
56
57
60
1
55
53
54
16
4
5
24
17
14
25
29
15
8
12R
50
41
9
7
29
8
10
12L
28
8
10

Montage set

Alle onderdelen die nodig zijn om de Turner DHT50 hometrainer te kunnen assembleren zijn in 1 verpakking samengevoegd. Hieronder staat per montagestap weergegeven welke bevestigingsmiddelen u nodig heeft.

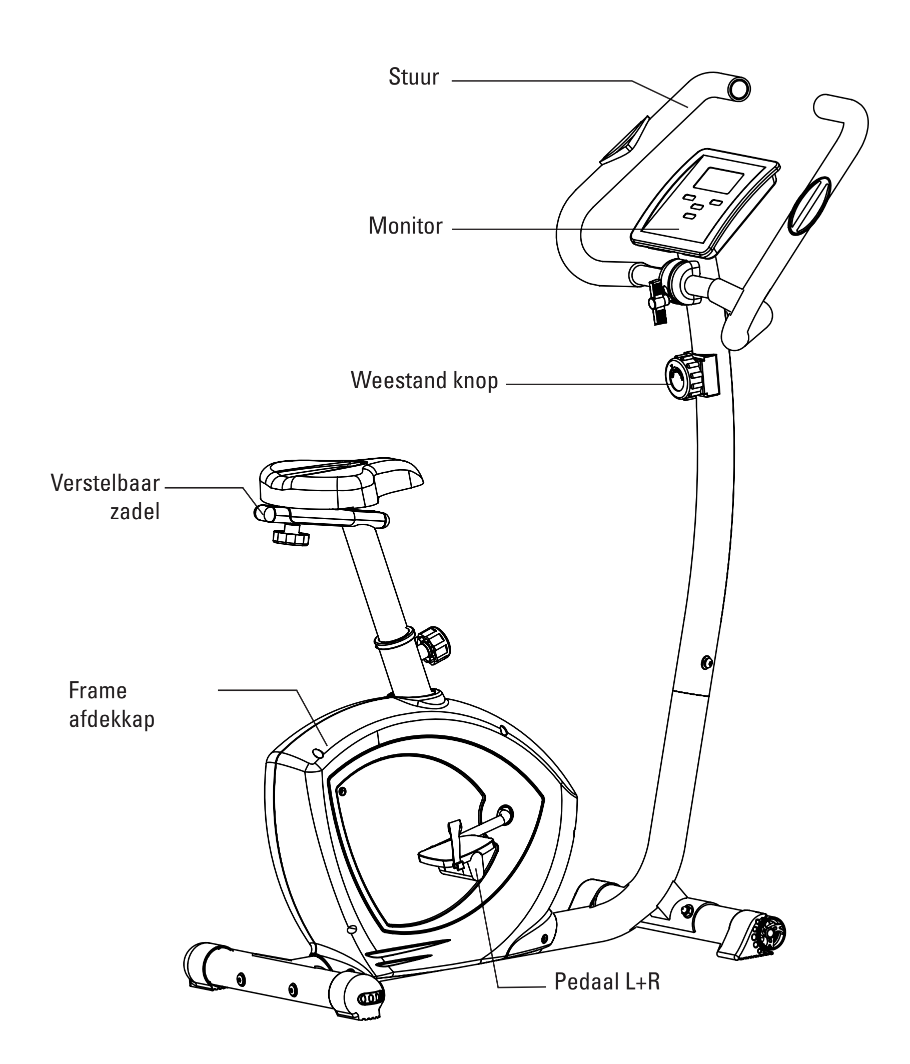




Combinatie sleutel

Inbus sleutel

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	92 cm
Hoogte:	145 cm
Breedte:	50 cm
Gewicht:	34 kg

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd. Aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee engergievoorraden. Wanneer de in spanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. in de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

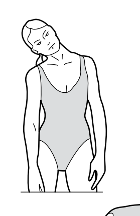
Leeftijd	**Gewicht verliezen** (slagen per minuut) 60%	**Conditie verbeteren** (slagen per minuut) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5.Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

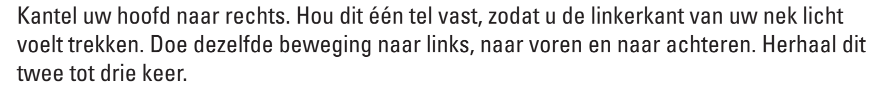
Op www.flowfitness.nl kunt uw vooruitgang berekenen.

3.2 Warming up en cooling down

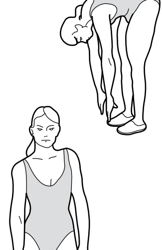


Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.

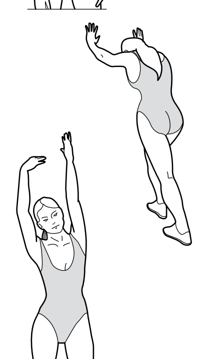
Head Roll
Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.



Toe Touch
Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.



Shoulder Lift
Til uw rechterschouder op en draai deze tweemaal met de klok mee. Doe dit vervolgens tweemaal tegen de klok in. Ontspan en doe dezelfde oefening met de linkerschouder. Herhaal dit drie tot vier keer.

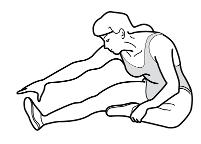


Calf Stretch
Plaats twee handen tegen een muur. Zet één been schuin naar achteren met uw voet plat op de grond. Buig uw voorste been en leun tegen de muur. Houd uw achterste been recht, zodat uw onderbeen gestrekt wordt. Houd dit vijf seconden vast en herhaal dit vervolgens met uw andere been. Doe dit twee of drie keer.

Side Stretch
Steek uw beide armen in de lucht en rek met uw rechterarm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linker arm. Herhaal dit drie tot vier keer.



Inner Thigh Stretch
Ga op de grond zitten en buig uw benen. Zorg dat uw voetzolen tegen elkaar aan komen te liggen. Houd uw rug recht en buig voorover over uw voeten. Hierdoor worden de spieren aan de binnenzijde van uw bovenbenen gespannen. Houd dit gedurende vijf seconden vast, ontspan en herhaal dit drie of vier keer.



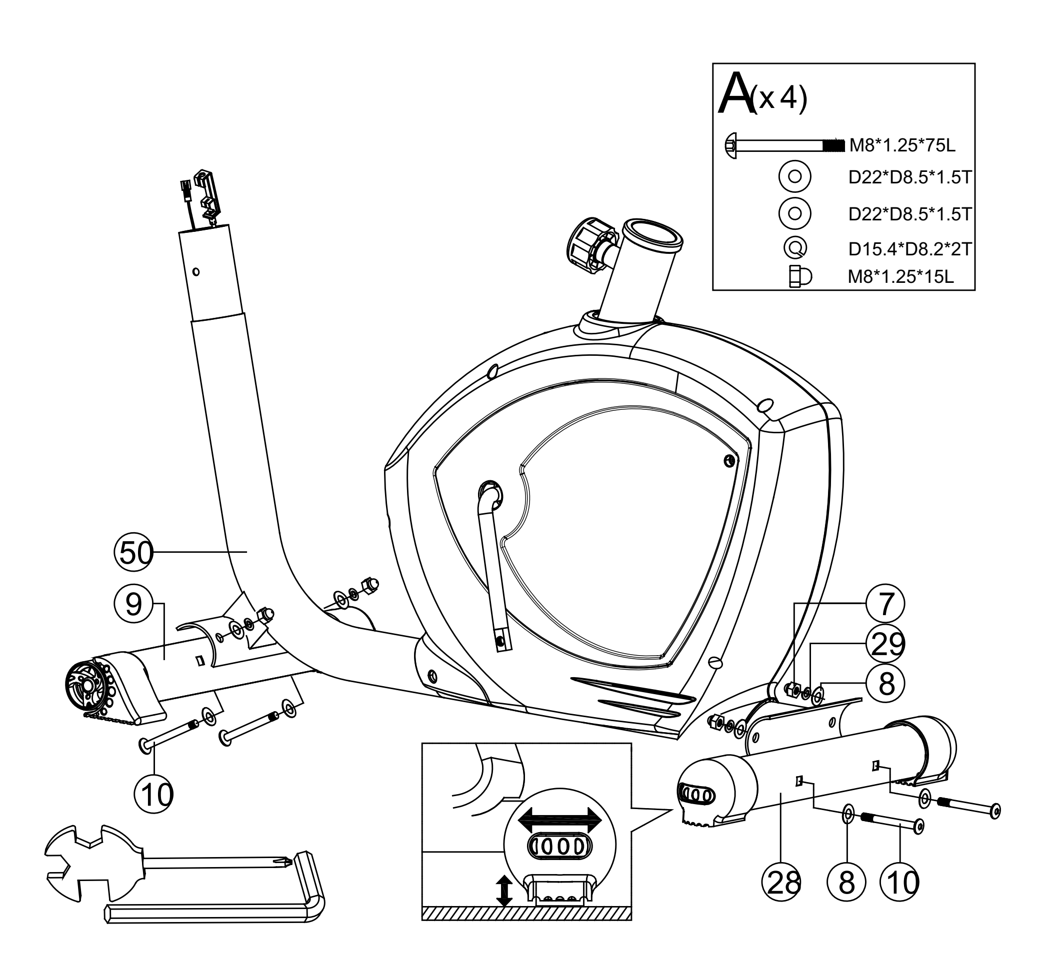
Hamstring Stretch
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

4.1 Montage

Stap 1
Monteer de voorpoot (9) en de achterpoot (28) aan het hoofdframe (50) met behulp van de inbusbouten (10), de gebogen ringen (8), de veerringen (29) en de bolkop moer (7).

Belangrijk voor een juiste montage is dat u eerst de gebogen ring plaatst en vervolgens de veerring en de bolkop moer.

Let op: Door de verstelbare pootjes in de achterpoot afdekkappen kan de hometrainer waterpas gezet worden.

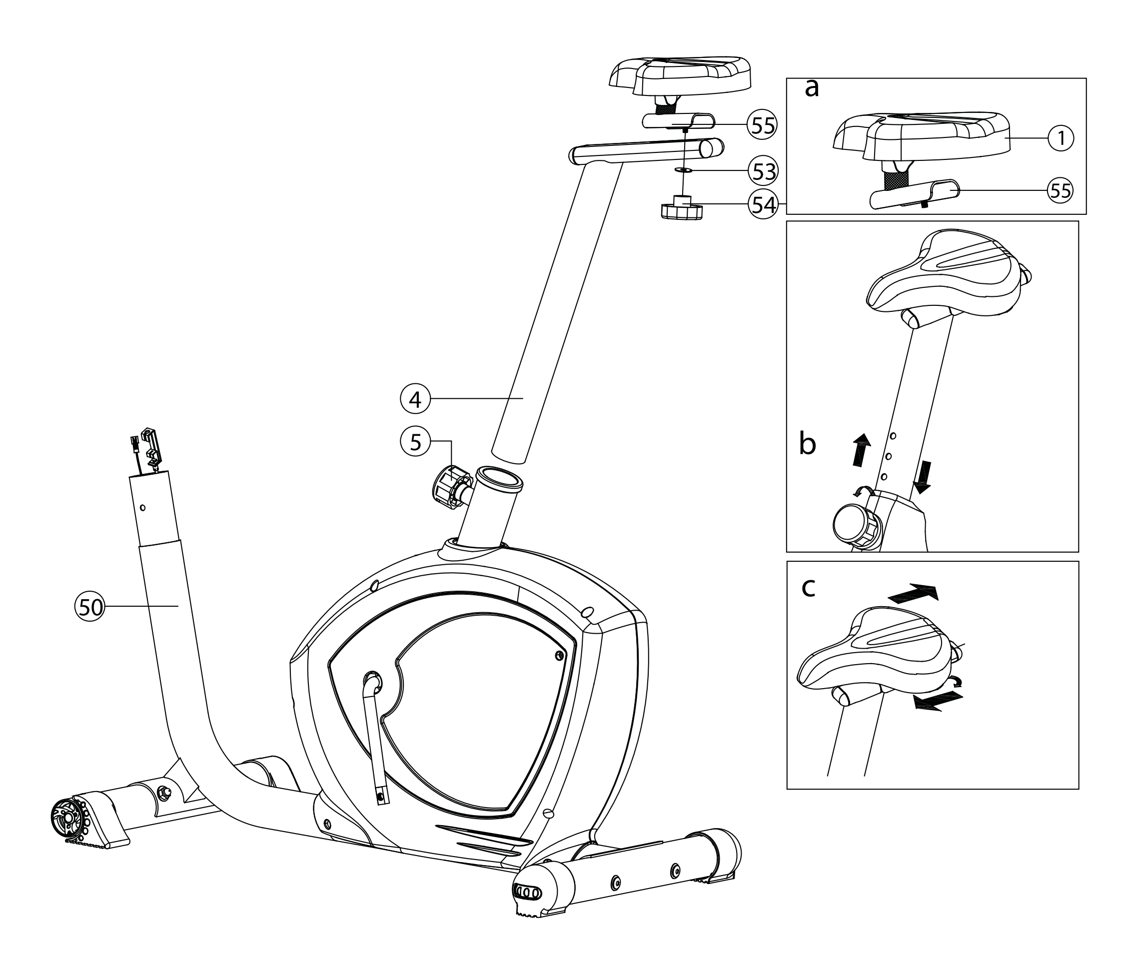


Stap 2

A: Controleer of de zadelplaat (55) goed aan het zadel (1) is bevestigd.

B: Plaats vervolgens het gemonteerde zadel (55) op het schuine deel van de zadelbuis (4). Bevestig het zadel (55) met behulp van de ring (53) en de verstelknop (54) aan de zadelbuis (4).

Schuif vervolgens de complete stuurbuis met het gemonteerde zadel (4) in de buis van het hoofdframe die uit de afdekkappen steekt. Trek hierbij de pop-pin (5) uit, zodat de buis in verticale richting vrij kan bewegen. Laat de pop-pin los als het zadel op de juiste hoogte zit. Draai vervolgens de pop-pin (5) vast, zodat de zadelbuis (4) is gefixeerd.



Stap 3

A: Verbind de bovenste afstelkabel (17) met de onderste afstelkabel (14) door het uiteinde achter de houder te plaatsen, zoals in illustratie A-1 is aangegeven. Trek vervolgens de rode kunststof draaibare bus van de bovenste afstelkabel (17) naar achteren en vervolgens naar beneden. Hierdoor wordt het uiteinde van de bus achter de houder geplaatst, zoals is geïllustreerd in afbeelding A-4.

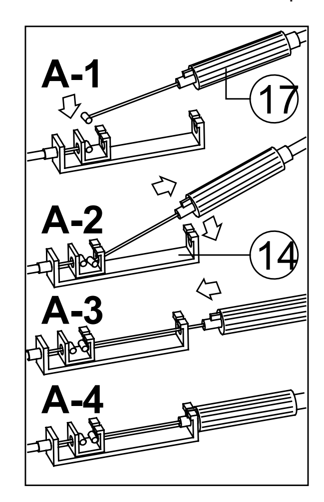
Door aan de rode cilinder te draaien, kan de weerstand zwaarder of lichter worden ingesteld. Draai rechtsom om de weerstand te verlagen en linksom om deze te verzwaren.

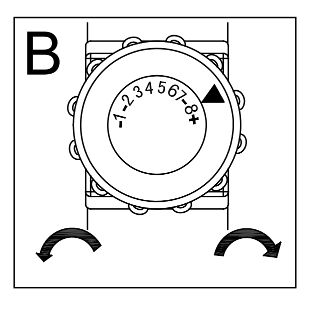
B: Controleer of de kabels juist aan elkaar zijn verbonden door de weerstand verstel knop naar links en naar rechts te bewegen. Het uiteinde van de bovenste afstelka bel (17) moet nu de onderste afstelkabel (14) aantrekken en laten vieren.

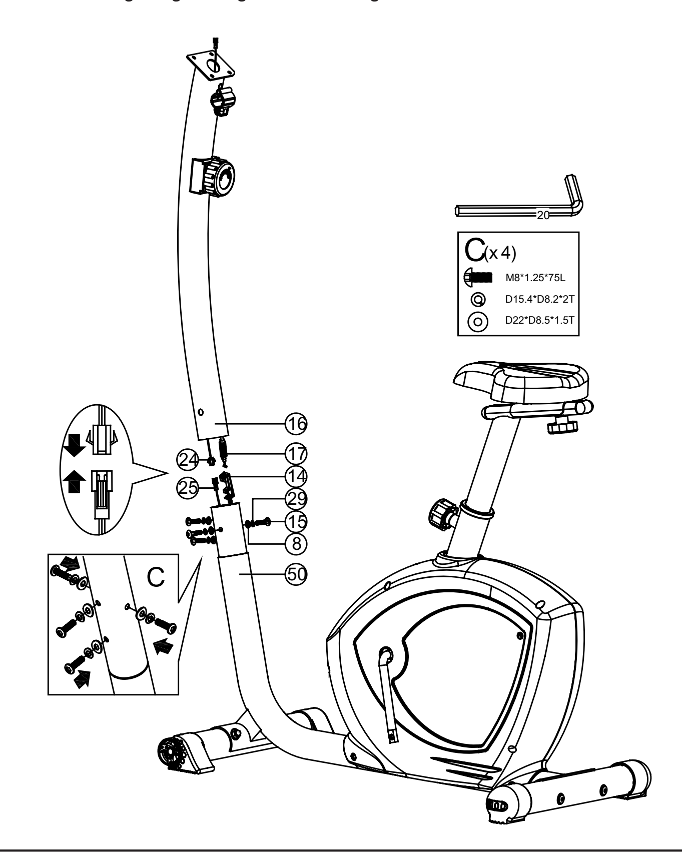
Verbind nu de bovenste monitor kabel (24) met de onderste monitorkabel (25) door de stekkers in elkaar te klikken.

C: Monteer de stuurbuis (16) aan het hoofdframe (50) met behulp van de gebogen ringen (8), de veerringen (29) en de inbusbouten (15).

Belangrijk: voor een juiste montage is dat u eerst de veerring (29) om de inbusbout (15) plaatst, daarna door de gebogen ring (8) en vervolgens de stuurbuis 16) aan het



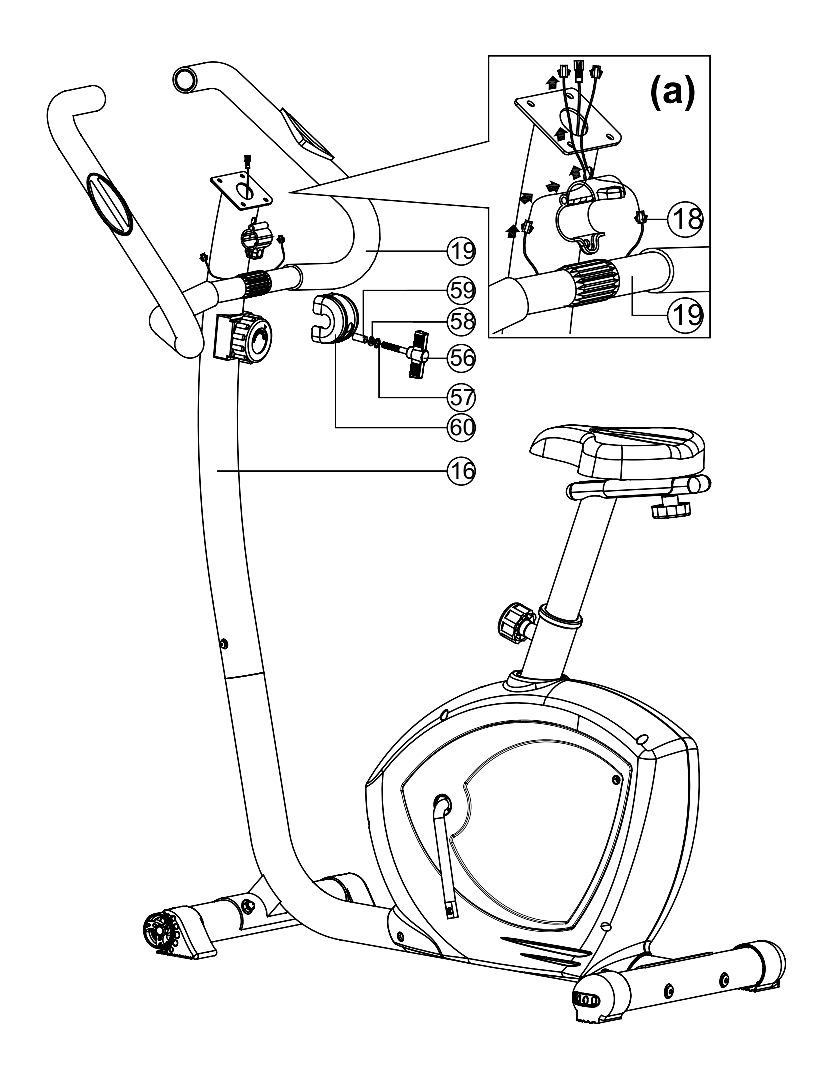




Stap 4
Monteer het stuur (19) aan de stuurbuis (16). Klap hiervoor het stuurbevestiging scharnier open en leg het stuur (19) met het geribbelde gedeelte in het scharnier. Klap het scharnier weer dicht en breng de hand hartslag sensor kabels (18) door het gat in de stuurbuis en vervolgens omhoog (illustratie a). De twee hand hartslag sensor kabels steken nu aan de bovenkant uit de stuurbuis.

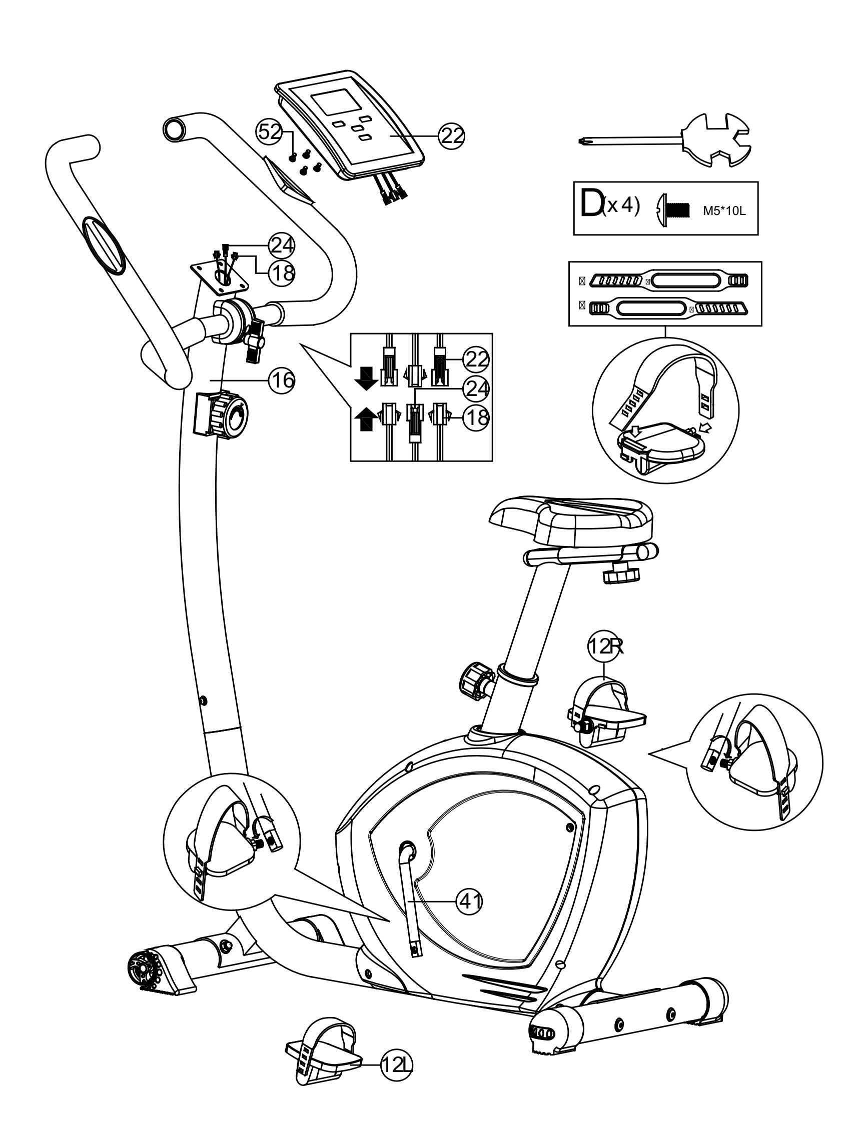
Plaats de stuurbevestiging afdekkap (60) over het bevestigingsscharnier en vergrendel het scharnier met behulp van de bus (59), de ring (57), de veerring (58) en de stuur verstelknop (56).

Zet het stuur (19) in de gewenste stand en draai de stuur verstelknop (56) vast.



Stap 5
Voordat de monitor (22) aan de stuurbuis (16) wordt bevestigd, dient men eerst de twee hand hartslag sensor kabels (22) en (18) en de toerental sensor kabel (24) aan de monitor te bevestigen. Daarna kan met behulp van de bouten (52) de monitor (22) aan de stuurbuis bevestigd worden.

Bevestig de voetbanden aan de pedalen(12 L+R). Als laatste worden de pedalen (12 L+R) aan beide cranks (41) bevestigd. Draai deze stevig vast met behulp van de combinatie sleutel.



4.3 Gebruik computer

Uw trainingscomputer start automatisch wanneer u begint met trainen. Het is ook mogelijk de computer te activeren door op een van de functietoetsen te drukken. Om energie te besparen, schakelt de computer in stand-by mode wanneer deze langer dan 4 minuten wordt gebruikt.

SCAN
Display laat in het grote venster om de 6 seconden een andere waarde zien.

TEMPERATURE
Omgevingstemperatuur.

CALENDER
Kalender (verschijnt 4 minuten na het stoppen met gebruik).

CLOCK
Klok (24 uur aanduiding).



RPM
Omwentelingen per minuut.

SPEED
Snelheid. Maximum snelheid is 99 KM/H.

DISTANCE
Afgelegde afstand. Maximale afstand is 99,99 KM.

CALORIE
Aantal verbrande calorieën. Maximaal aantal verbrande calorieën is 9999.

PULSE
Hartslagmeting

RESET
Op nul stellen van de instelbare waarden. Door deze toets 2 seconden ingedrukt te houden worden alle waarden tegelijk op nul gezet.

MODE
1. Selectie van waarden.
2. Bevestiging van keuze.

RECOVERY
Voor het gebruik van de conditiemeting aan de hand van herstel van de hartslag naar rustniveau.

SET
Instellen van de trainingstijd, afstand, calorieverbruik en hartslag (door de toets lang in te houden kunt u de waarde versnelt verhogen).

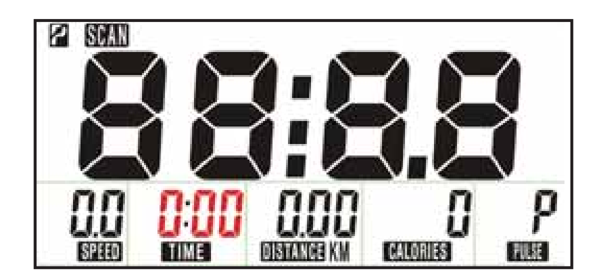
Bediening computer

1. Plaats de twee 1,5V AA batterijen achter in het display volgens aangegeven positie. Op de monitor beginnen alle functies op te lichten zoals weergegeven in afbeelding hieronder. Tevens hoort u een geluidssignaal.



2. Als eerste dient men de kalender in te stellen. Het jaartal, de maand en de dag gaan nu knipperen (zie afbeelding hieronder). Met de **SET** toets kunt u de waarde instellen. U kunt ook de **RESET** toets gebruiken om de waarde op nul te zetten. Druk op de **MODE** toets om jaar, maand,dag, uur of de minuut te selecteren. Druk op de **MODE** toets om de waarde te bevestigen.

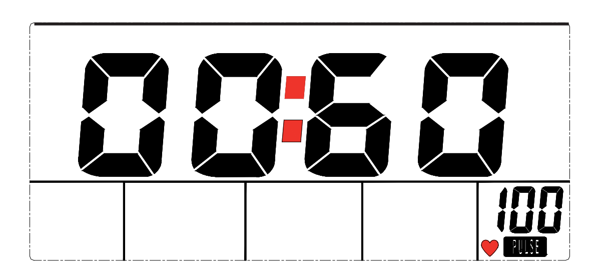
3. Na de datum te hebben ingesteld kunt nu uw gewenste trainingswaarden **TIME/DISTANCE/ CALORIES/PULSE** instellen. Als de waarde knippert, kan deze ingesteld worden. Gebruik de **MODE** toets om de waarden te selecteren en gebruik de **SET** toets om de waarden in te stellen.



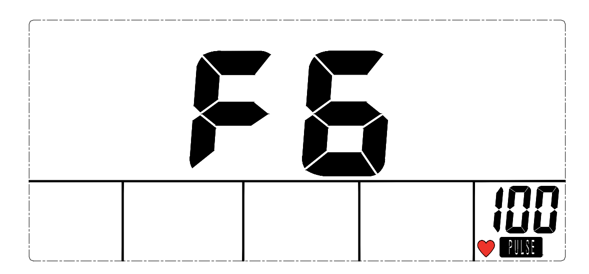
4. Nadat de waarden zijn ingesteld, kunt u starten met uw training. De monitor zal automatisch in de **SCAN** modus starten. **RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES** en **PULSE**, wordt dan 6 seconden in het groot weergegeven. Door tijdens de training op **MODE** te drukken, kunt u handmatig de waarde selecteren die u in het grote display wil laten zien.

RECOVERY (conditie meting)

1. Als u op de **RECOVERY** toets drukt wordt de conditiemeting direct gestart. Houd bij deze meting beide hand hartslag sensoren stevig vast. Op de monitor verschijnen alleen de waarden **PULS**E en **TIME**. De tijd gaat nu lopen van 00:60 naar 00:00. Tevens gaat het hartje linksonder in het venster knipperen en het aantal hartslagen per minuut wordt hierbij aange geven.



2. Als de meting klaar is verschijnt er een code op de monitor. De code ligt tussen de F1 –F6.



3. Hieronder is aangegeven welke code bij welke conditie niveau hoort.

F1: uitstekend
F2: goed
F3: voldoende
F4: matig
F5: slecht
F6: zeer slecht / geen correcte meting

Als u tijdens de meting op de **RECOVERY** toets drukt gaat u weer terug naar het hoofdmenu.
Belangrijk: De **RECOVERY** conditiemeting start alleen op als er een hartslag gedetecteerd wordt.
Voor een goede **RECOVERY** conditiemeting dient u de hartslag sensoren goed en zonder te bewegen vast te houden.

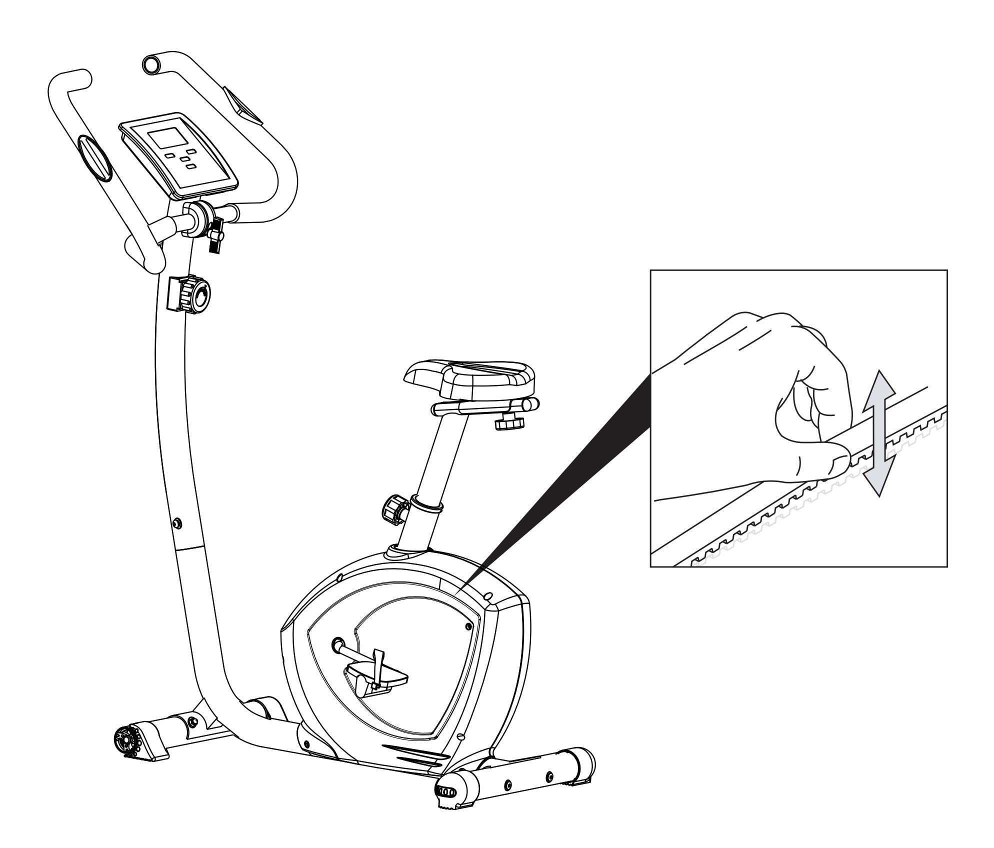
4.3 Onderhoud

Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

Veeg tevens na iedere training het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

De metalen en kunststof onderdelen van de hometrainer zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Wanneer de aandrijfsnaar niet meer de juiste spanning heeft, is het nodig om hem bij te stellen. Het bijstellen is mogelijk door de zijkappen te verwijderen. Draai vervolgens de vliegwiel moeren aan beide zijden los en verstel de vliegwiel positie met behulp van de twee 10mm Stelmoeren. Zorg ervoor dat het vliegwiel blijft uitgelijnd en dat er een speling van ongeveer 10mm in de aandrijfsnaar zit.



5.1 trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

Trainingsschema week 1 en 2
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 3 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 4 minuten. Rust 1 minuut. Train 2 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4
Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7). Maximaal 4 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 5 minuten. Rust 1 minuut. Train 3 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7). Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 6 minuten. Rust 1 minuut. Train 4 minuten. 3 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit vervolgtrainingen. U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren. Beide trainingsschema's staan weergeven op de volgende pagina's.

Trainingsschema om conditie te verbeteren
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 7 minuten. Rust 1 minuut. Train 5 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut. Train 10 minuten. Herhaal training 1 a 2 keer. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

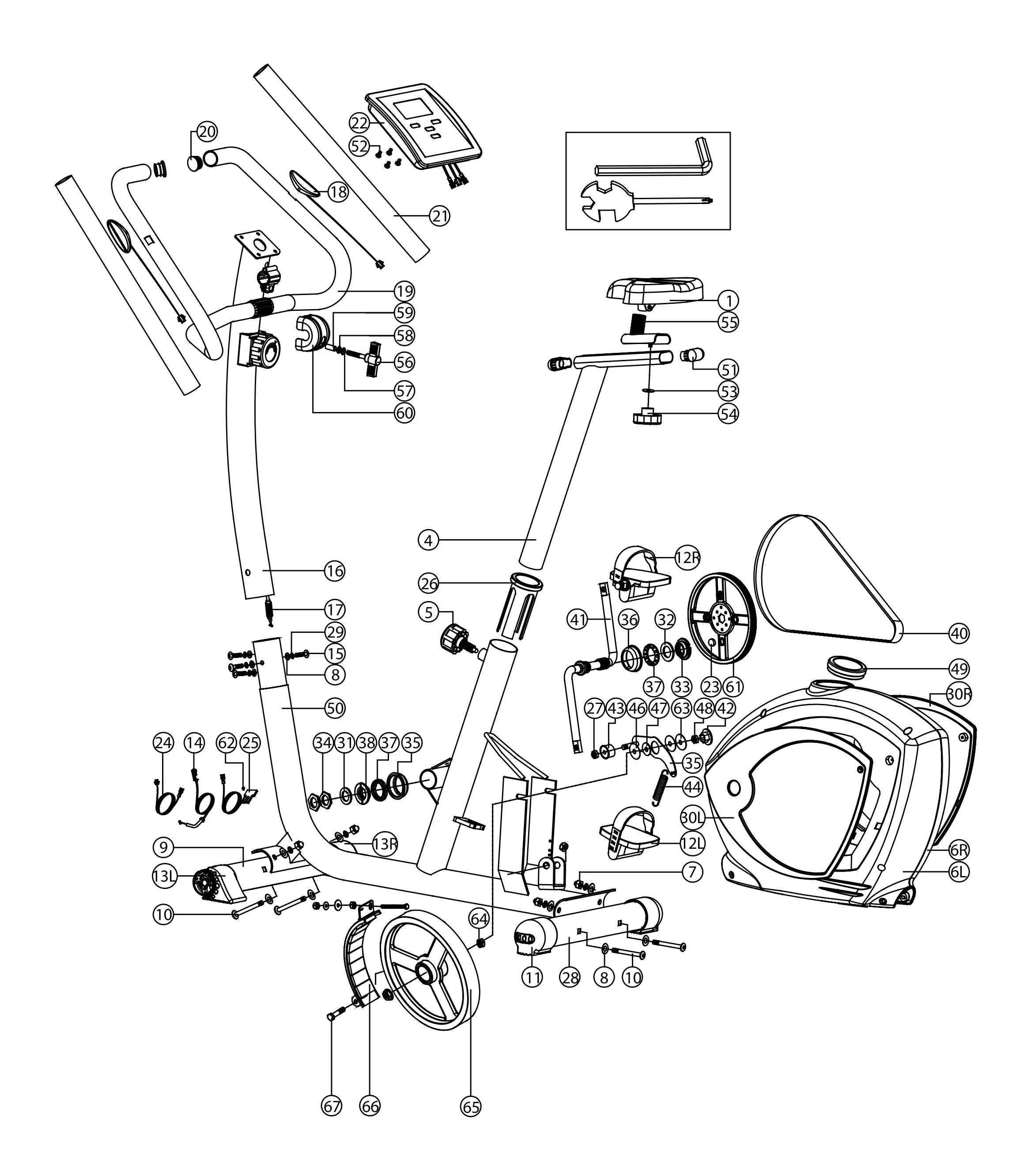
Trainingsschema om gewicht te verliezen
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 7 minuten. Rust 1 minuut. Train 5 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut. Train 10 minuten. Herhaal training 2 a 3 keer. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Ga naar www.flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang.

5.2 Explode view



Nr.	onderdeel	aantal	Nr.	onderdeel	aantal
1	Zadel	1	33	Fixatiering D45 x 12	1
4	Zadelbuis	1	34	As moer D7/8″x D24 x 4	1
5	Pop-pin	1	35	Fixatiering	1
6L	Frame afdekkap links	1	36	Lager afdekring D55.6 x D40 x 16	2
6R	Frame afdekkap rechts	1	37	Kogellager	2
7	Bolkop moer M8	4	38	Fixatiering Ø45 x 12	1
8	Gebogen ring D22 x D8.5 x 1.5	12	40	V-snaar	1
9	Voorpoot	1	41	Crank	1
10	Inbusbout M8	4	42	Afdekkap	2
11	Achterpoot kap	2	43	Katrol D23.8 x D38 x 24	1
12	Pedaal (L+R)	1+1	44	Veer	1
13L	Voorpoot kap links	1	46	Kunststof ring D50 x D10 x 1.0	2
13R	Voorpoot kap rechts	1	47	Ring D30 x D10 x 3.2	1
14	Afstel kabel beneden	1	48	Moer D9.5 x 8	2
15	Inbus bout M8	4	49	Beschermring	1
16	Stuurbuis	1	50	Hoofdframe	1
17	Afstel kabel boven	1	51	Zadelbuis afdekkap	2
18	Hand hartslag sensoren + kabel	2	52	Bolt M5	4
19	Stuur	1	53	Ring D25 x D8.5 x 2	1
20	Stuur afdekkap	2	54	Zadel verstel knop	1
21	Foamgrip	2	55	Zadel bevestigingsplaat	1
22	Monitor	1	56	Stuur verstel knop	1
23	Magneet	1	57	Ring D16 x D8.5 x 1.2	1
24	Monitorkabel boven	1	58	Veer ring D15.4 x D8.2 x 2	1
25	Monitorkabel beneden	1	59	Bus D8*D12 x 23	1
26	Zadelbuis beschermkap	1	60	Stuur bevestiging afdekkap	1
27	Nylon moer M10	1	61	V-snaar wiel	1
28	Achterpoot	1	62	Bout M5	1
29	Veerring D15.4 x D8.2 x 2	8	63	Ring D50 x D10 x 2.0	1
30L	Crank afdekkap links	1	64	Brogmoer 3/8″-26UNFx6.5	2
30R	Crank afdekkap rechts	1	65	Vliegwiel	1
31	Borgring D35 x D22,6 x 2.5	1	66	Fixatieplaat voor magneet	1
32	Borgring D40.4 x D24 x 2.8	1	67	Moer M8 x 52	1

5.3 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op deze hometrainer van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en de ingevulde en opgestuurde garantiekaart.

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal- en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen.

De garantie vervalt wanneer:

· er gebreken zijn onstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,

· reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,

· het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,

· het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

· het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

· defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.



GARANTIE KAART

Flow Fitness verleent garantie op dieTurner DHT 50 hometrainer van 36 maanden waarvan de laaste 12 maanden alleen op onderdelen te rekenen vanaf de datim van aan koop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en deze ingevulde garantiekaart. Stuur deze tezamen binnen een maand op naar het adres op de achterzijde.

Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness alle gebreken, die het gevolg zijn van materaal-en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen. Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld defect.

De garantie vervalt wanneer:

- reparaties aan het product zijnverricht door anderen dan door Flow Fitness aangewesen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of er sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overig factoren van buitenaf.

De garantietermijn wordt niet verlengd of verniewd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt. De Turner DHT 50 Hometrainer is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciele of instutionele omgeving.

Achternaam:	emailadres:
Voornaam:	serienummer:
Adres:	datum van aankoop:
Postcode en plaatsnaam:	fitness dealer:





Turner DHT50 Hometrainer

graag voldoende frankeren

Flow fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

www.flowfitness.nl

1.1 Santé

Important:
lisez premièrement ce manuel et suivez minutieusement les instructions avant l'utilisation du Turner DHT 50 Hometrainer.

•Consultez un expert pour déterminer le niveau d'entraînement le mieux adapté pour vous.

• Si pendant l'entraînement vous souffrez d'étourdissements, de nausées ou d'autres gênes physiques, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

• Surveillez votre rythme cardiaque pendant l'entraînement et arrêtez immédiatement en cas de valeurs anormales.

• Nous conseillons de faire des exercices d'échauffement et de récupération pendant cinq à dix minutes avant et après l'utilisation du rameur. Ainsi votre rythme cardiaque peut s'adapter progressivement et vous évitez des courbatures.

1.2 Sécurité

• Contrôlez avant l'utilisation le bon fonctionnement du produit. En cas de défaillance ou de défaut interrompez l'entraînement et prenez aussitôt contact avec votre revendeur.

• N'utilisez jamais le produit en cas de défaut de l'appareil.

• Ce produit est uniquement destiné à l'utilisation privé et doit être placé sur une surface égale.

• Le produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

• L'appareil convient pour des personnes dont le poids ne dépasse pas 120 kilos.

• Respectez une distance d'un mètre d'espace libre autour de l'appareil lors de son utilisation.

• N'introduisez pas d'objets dans les orifices de l'appareil.

• Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.

• Des personnes handicapées doivent avoir une attestation médicale et être accompagnées lors de l'utilisation du produit.

1. Informations importantes

• Ne mettez pas vos mains ou vos pieds sous le vélo d'appartement .

• Ne bloquez pas votre respiration au cours de l'entraînement. Votre respiration doit maintenir un rythme normal, suivant l'intensivité de l'exercice.

• Commencez votre programme d'entraînement lentement et augmentez l'effort progressivement .

• Portez toujours des vêtements adaptés pendant de l'entraînement. Ne portez pas de vêtements trop amples qui peuvent être pris entre les parties mobiles du produit.

• Lors du rangement et du déplacement du produit, maniez l'appareil de façon à ménager votre dos afin d'éviter des lésions lombaires.

• Contrôlez régulièrement l'état des écrous et des boulons et serrez-les si besoin en est.

• Le propriétaire de cet appareil est responsable de ce que les utilisateurs soient au courant des mises en garde et des consignes comme décrits dans ce mode d'emploi.

⚠ Attention

Vous devez subir un examen de santé par un médecin avant de commencer de l'entraînement. Ceci est très important pour des personnes de plus de 35 ans ou des personnes ayant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions d'utilisation. Flow Fitness ne peut être tenu responsable pour des blessures ou des dommages matérielles lors l'utilisation de ce produit.

Le Turner DHT50 Hometrainer n'est pas destiné à la location ou l'utilisation dans un contexte commercial ou institutionnel.

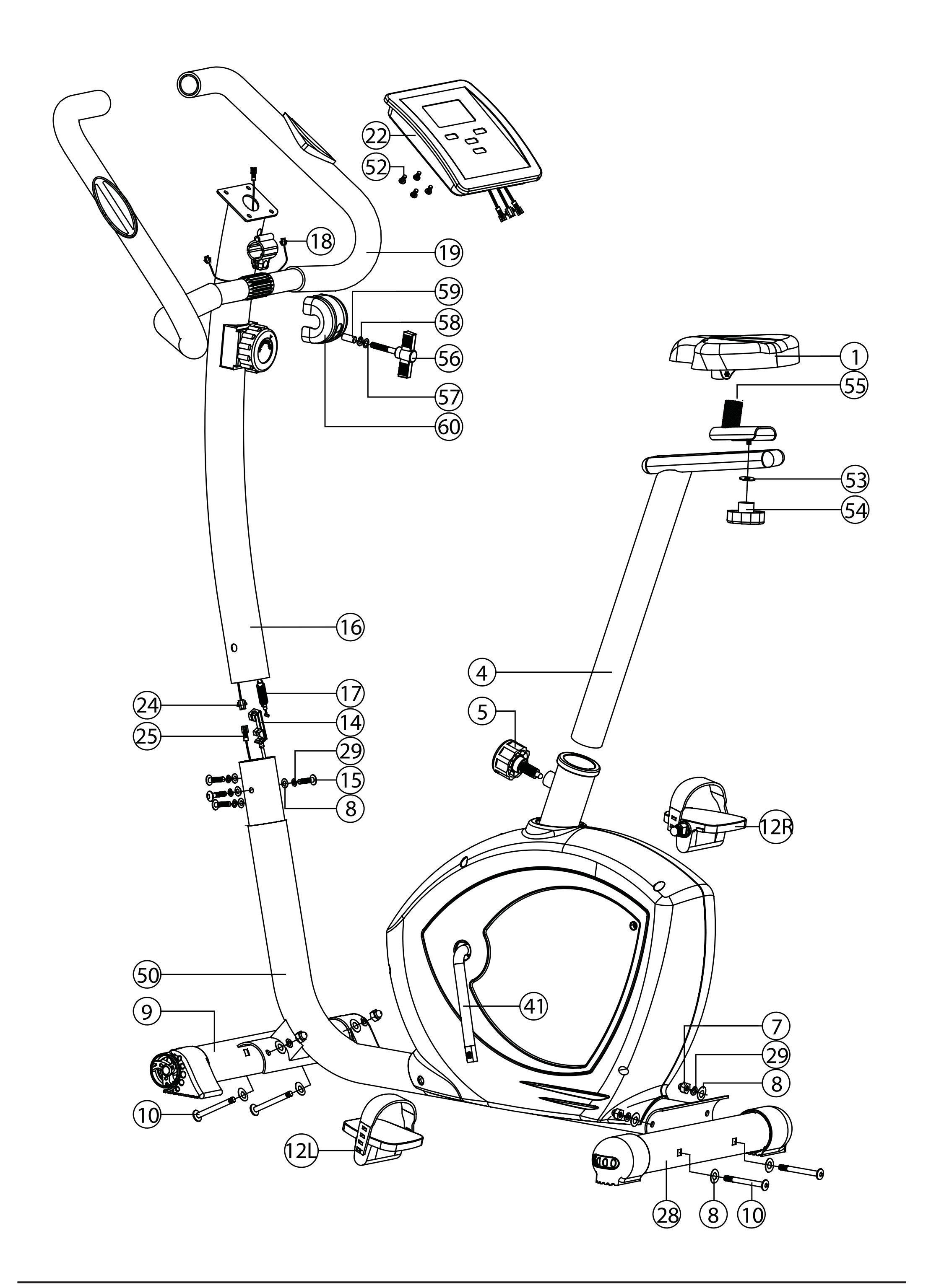
Nous vous remercions d'avoir acheté le Flow Fitness DHT50 Hometrainer. Avec le Turner DHT50 Hometrainer, vous vous êtes acquis un appareil d'entraînement unique. Nous vous conseillons premièrement de lire attentivement ce manuel avant l'utilisation du Turner DHT50 Hometrainer, pour que le produit puisse être utilisé de façon optimale et en toute sécurité.

Vous trouvez dans ce manuel toute information nécessaire à l'utilisation et au maniement du rameur.
Ce manuel comprend également des conseils pour vous entraîner dans les meilleures conditions.

Flow Fitness vous souhaite beaucoup de succès et de plaisir pendant votre entraînement.

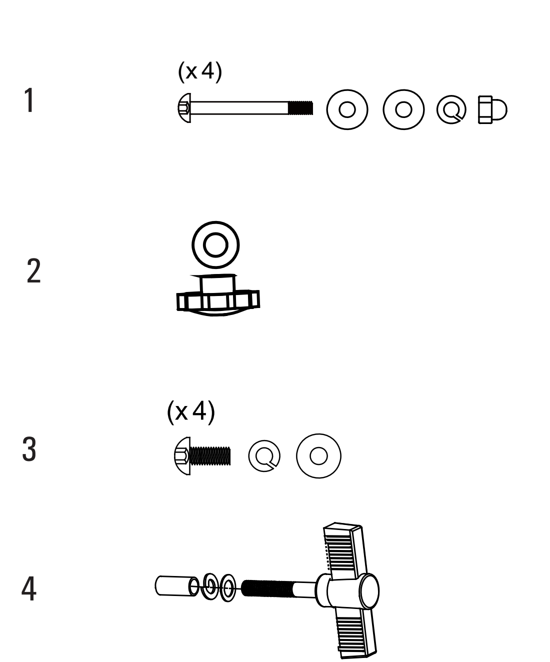
2.1 Contenu de l'emballage

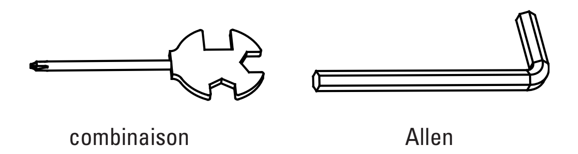
N°	pièce	nombre
1	Selle	1
4	Tube de la selle	1
9	Pied antérieur	1
12	Pédale (L+R)	1+1
16	Tube du guidon	1
19	Guidon	1
22	Moniteur	1
28	Pied postérieur	1
50	Châssis principal	1


22
52
18
19
59
58
56
57
60
1
55
53
54
16
4
5
17
24
14
25
29
15
8
12R
50
41
9
7
29
8
10
12L
28
8
10

Montage

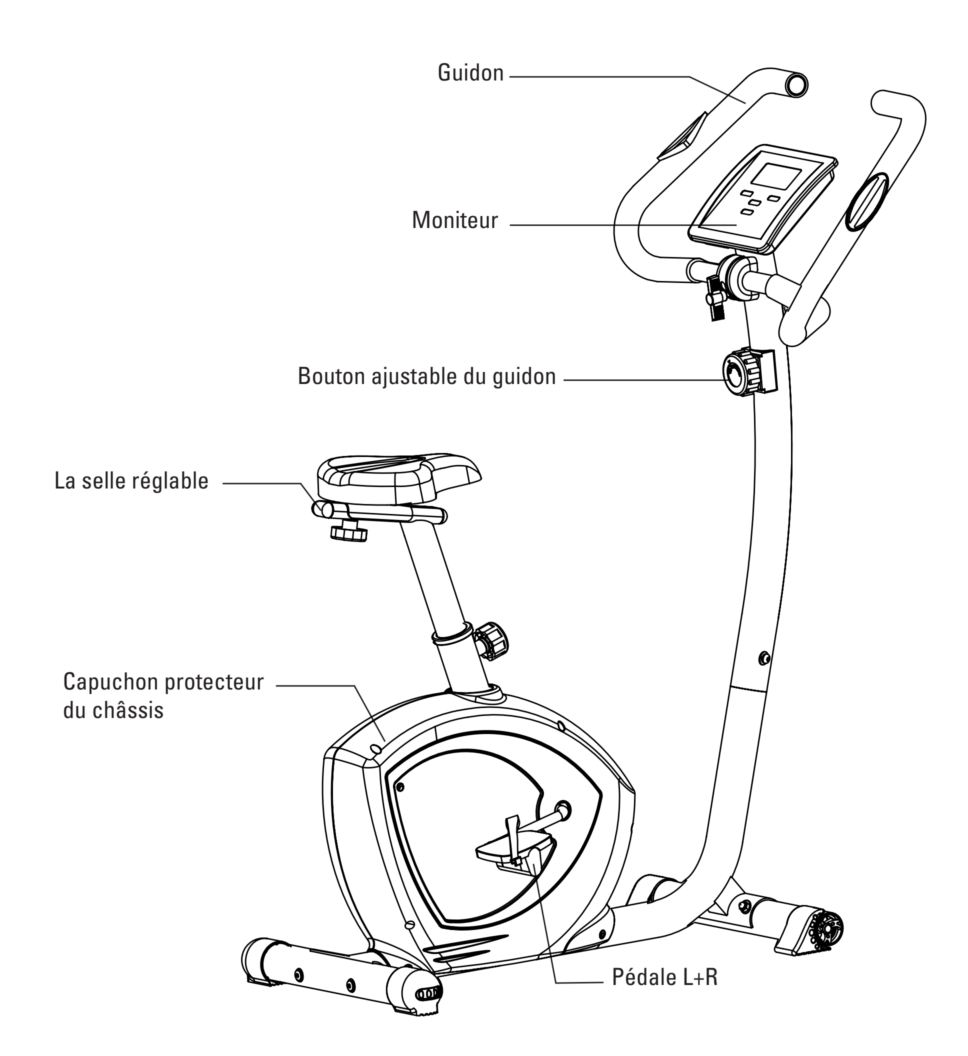
Veuillez utiliser les outils fournis pour le montage du DHT50 Hometrainer.





combinaison Allen

2.2 Parties principales



2.3 Spécifications

Longueur:	92 cm
Hauteur:	145 cm
Largeur:	50 cm
Poids:	34 kg

Qu’est-ce que le fitness? Plus généralement on peut décrire un exercice de fitness comme une activité qui incite le coeur à pomper une plus grande quantité d’oxygène par le sang depuis les poumons vers les muscles. Plus l’exercice est intensif, plus les muscles ont besoin de combustible (l’oxygène) et plus le coeur doit travailler pour pomper le sang riche en oxygène vers les muscles. Si vous avez une bonne condition physique, votrecoeur peut pomper une plus grande quantité de sang par pulsation. Le coeur n’a pas besoin de pomper aussi souvent pour transporter l’oxygène nécessaire vers vos muscles. Votre rythme cardiaque baissera aussi bien au repos et qu’à l’effort.

.

3.1 Entraînement basé sur le rythme cardiaque

Lors de l’entraînement il est donc important de surveiller votre rythme cardiaque. Celui-ci détermine le résultat de l’entraînement. Le rythme cardiaque idéal pour votre entraînement dépend premièrement de votre âge. Le nombre maximal de pulsations dépend donc de ces données. Le rythme cardiaque dépend deuxièmement de votre objectif de l’entraînement. Si votre objectif est la perte de poids, vous devez vous entraîner à 60% de votre rythme cardiaque maximal. Si votre objectif d’entraînement est d’améliorer votre condition physique il est conseillé de respecter alors 85% de votre rythme cardiaque maximal.

Le corps stocke l’énergie de deux façons; sous forme de glucides et de graisses. Lors d’un effort, nous utilisons une combinaison de ces deux stocks d’énergie. Quand l’intensité de l’effort est élevée, le corps choisit en grande partie l’énergie à combustion rapide, à savoir les glucides. Étant donné qu’ily en a seulement une quantité limitée, ceci ne peut être maintenu que de courte durée. Lors des entraînements à faible intensité, le corps choisira en grande partie une réserve d’énergie à long terme, à savoir les graisses . Étant donné que celles-ci sont stockées en quantités plus importantes dans le corps, ceci peut être maintenu plus longtemps.

Vous pouvez lire dans le schema ci-dessous lequel est le meilleur rythme cardique selon lequel vous devez vous entraîner. Par groupe d’age sont indiquées des valeurs qui correspondent au rythme cardiaque que vous devez respecter au cours de l’entraînement. Dans la colonne du milieu vous trouvez les valeurs qui sont appliquables si vous désirez perdre du poids. Si vous désirez améliorer votre condition physique vous devez appliquer les valeurs comme indiquées dans la colonne de droite.

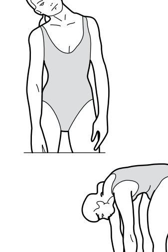
Age	**Perte de poids** (pulsations par minute) 60%	**Améliorer la condition** (pulsations par minute) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60+	96 - 94	136 - 133

La meilleure manière de commencer l'entraînement varie par personne. Si vous n'êtes pas entraîné ou que vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et augmenter progressivement l'effort.

Au dernier chapitre de ce mode d'emploi (voir : 5. Informations générales) différents schémas d'entraînement sont expliqués. Vous pouvez utiliser ces schémas pour atteindre l'objectif d'entraînement. Le programme est divisé en deux phases. La première phase dure six semaines et donne de bonnes directives pour des débutants ou des personnes qui reprennent un entraînement après une longue période d'inactivité sportive. Pendant cette phase, l'intensité de l'entraînement est construite lentement. Après six semaines commence la deuxième phase. Vous pouvez alors choisir un schéma d'entraînement en vue d'une perte de poids ou pour améliorer votre forme.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos projets.

3.2 Echauffement et récupération



Un bon programme d’entraînement commence par des exercices d’échauffement et finit par des exercices de récupération. Ainsi vous pouvez éviter des courbatures et des blessures. Ci-dessous vous trouvez quelques exercices adaptés.

Mouvements de tête.
Basculer la tête vers la droite. Restez ainsi un petit instant, pour que vous sentiez la partie gauche du cou tirer. Faîtes le même mouvement vers la gauche, puis en avant et en arrière. Répéter ceci deux à trois fois.

Toucher les pieds.
Penchez lentement en avant avec les bras et le dos détendus.
Faites ceci aussi loin que vous pouvez et restez ainsi pendant dix secondes. Répétez deux à trois fois.



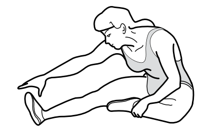
Lever les épaules.
Levez l’épaule droite et faites la tourner deux fois dans le sens des aiguilles d’une montre. Répétez ceci ensuite deux fois contre le sens des aiguilles d’une montre. Détendez-vous et faites le même exercice avec l’épaule gauche. Répétez trois à quatre fois.

Etirement des mollets.
Posez les deux mains contre un mur. Placez la jambe droite légèrement écartée derrière vous avec le pied à plat sur le sol. Pliez l’autre jambe et appuyez-vous contre le mur. Maintenez la jambe droite bien tendue, afin qu’elle soit étirée. Tenez-vous ainsi pendant cinq secondes et faites de même avec l’autre jambe. Répétez deux à trois fois.

Etirement des côtés.
Levez les bras au dessus de la tête et tendez le bras droit aussi loin que vous le pouvez. Inclinezvous vers la gauche, afin d’étirer le côté droit du corps. Restez ainsi pendant une seconde. Détendezvous et faites ensuite le même mouvement avec le bras gauche. Répétez trois à quatre fois.



Etirement des cuisses.
Asseyez-vous par terre et pliez les jambes. Placez les plantes des pieds les unes contre les autres. Gardez le dos droit et penchez-vous en avant au dessus des pieds. Ainsi les muscles à l’intérieur de vos cuisses sont étirés. Tenez-vous ainsi pendant cinq secondes, détendez-vous et répétez ceci trois ou quatre fois.



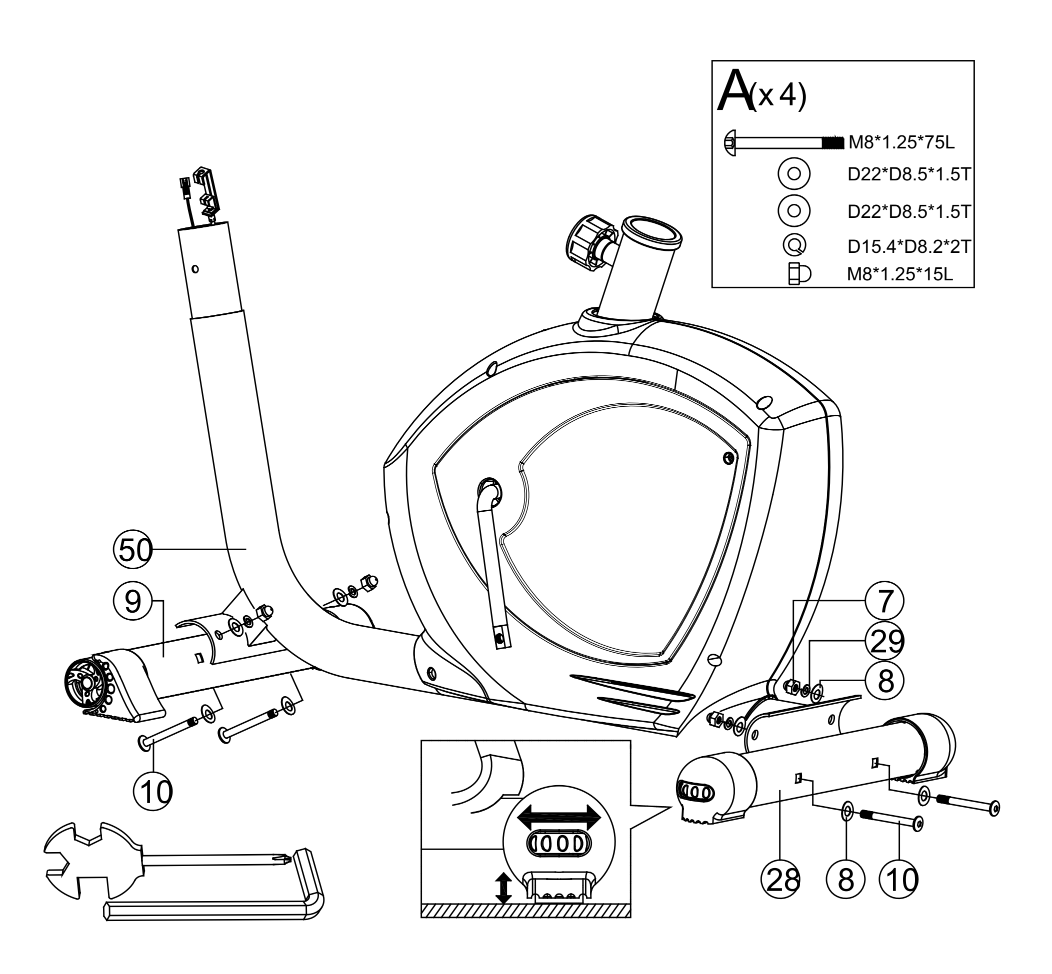
Etirement des muscles fessiers.
Asseyez-vous par terre en tendant la jambe droite et placez le pied gauche contre l’intérieur de la cuisse droite. Penchez-vous vers votre pied droit et tenez-vous ainsi pendant dix secondes.
Détendez-vous et faites la même chose en tendant la jambe gauche. Répétez ceci deux à trois fois.

4.1 Montage

Étape 1
Montez le pied antérieur (9) et le pied postérieur (28) sur le châssis principal (50) à l'aide des boulons à six pans creux (10), des rondelles bombées (8), des rondelles élastiques (29) et de l'écrou à tête ronde (7).

Pour un montage correct, veuillez d'abord placer la rondelle bombée, puis la rondelle élastique et l'écrou à tête ronde.

Attention : grâce aux pieds réglables dans les capuchons protecteurs du pied postérieur, vous pouvez mettre le vélo d'appartement à niveau.

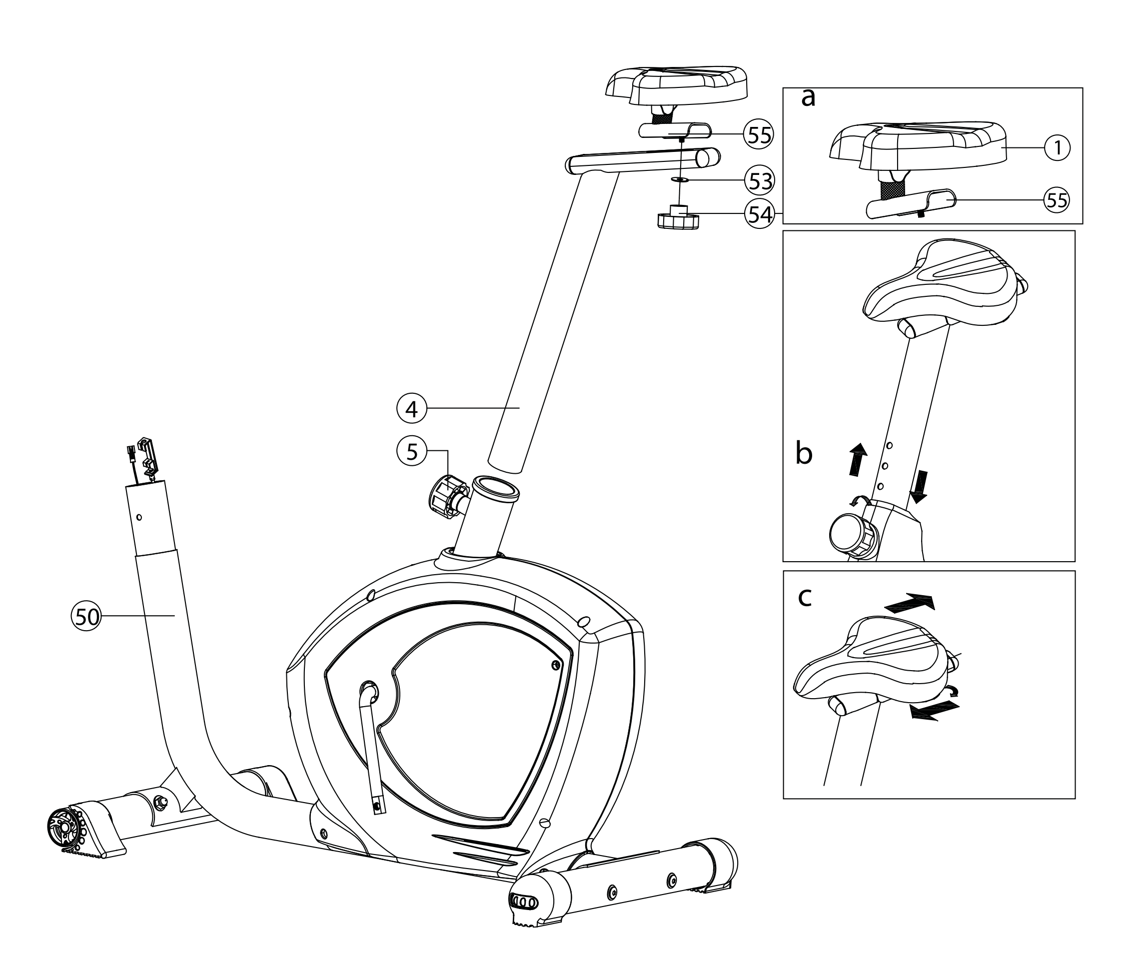


Étape 2

A : Montez la plaque de la selle (55) à l'aide des rondelles (3) et des contre-écrous (2) sur la selle (1).

B : Placez ensuite la selle montée (55) sur la partie inclinée du tube de la selle (4). Fixez la selle (55) à l'aide de la rondelle (53) et du bouton de réglage (54) présents sur le tube de la selle (4).

Faites glisser ensuite le tube du guidon complet avec la selle montée (4) dans le tube du châssis principal qui ressort des capuchons protecteurs. Sortez également la tige de réglage (5) de sorte que le tube puisse bouger librement dans le sens vertical. Détachez la tige de réglage lorsque la selle se trouve à bonne hauteur. Resserrez ensuite la tige de réglage (5) pour que le tube de la selle (4) soit fixé.



Étape 3

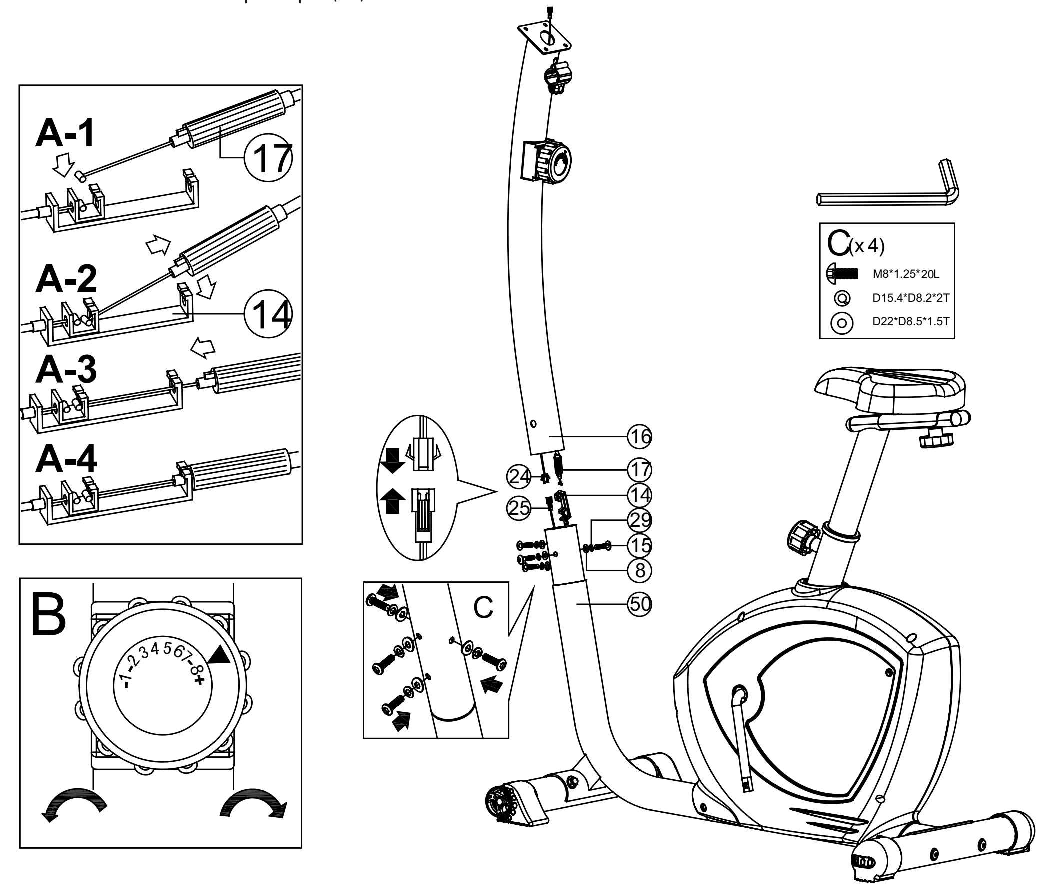
A : Reliez le câble d’ajustement supérieur (17) au câble d’ajustement inférieur (14) en plaçant l’extrémité à l’arrière du support, comme indiqué dans l’illustration A-1. Tirez ensuite la bague orientable en plastique rouge du câble d’ajustement supéri eur (17) d’abord vers l’arrière et ensuite vers le bas. L’extrémité du tube se place ainsi derrière le support, comme illustré dans l’illustration A-4.

B : Contrôlez si les câbles sont reliés les uns aux autres en bougeant le bouton régla ble de résistance vers la gauche et vers la droite. L’extrémité du câble d’ajustement supérieur (17) doit à présent tirer et laisser filer le câble d’ajustement inférieur (14).

Reliez à présent le câble de moniteur supérieur (24) au câble de moniteur inférieur (25) en cliquant les prises l’une dans l’autre.

C : Montez le tube du guidon (16) sur le châssis principal (50) à l’aide des rondelles bombées (8), des rondelles élastiques (29) et des boulons à six pans creux (15).

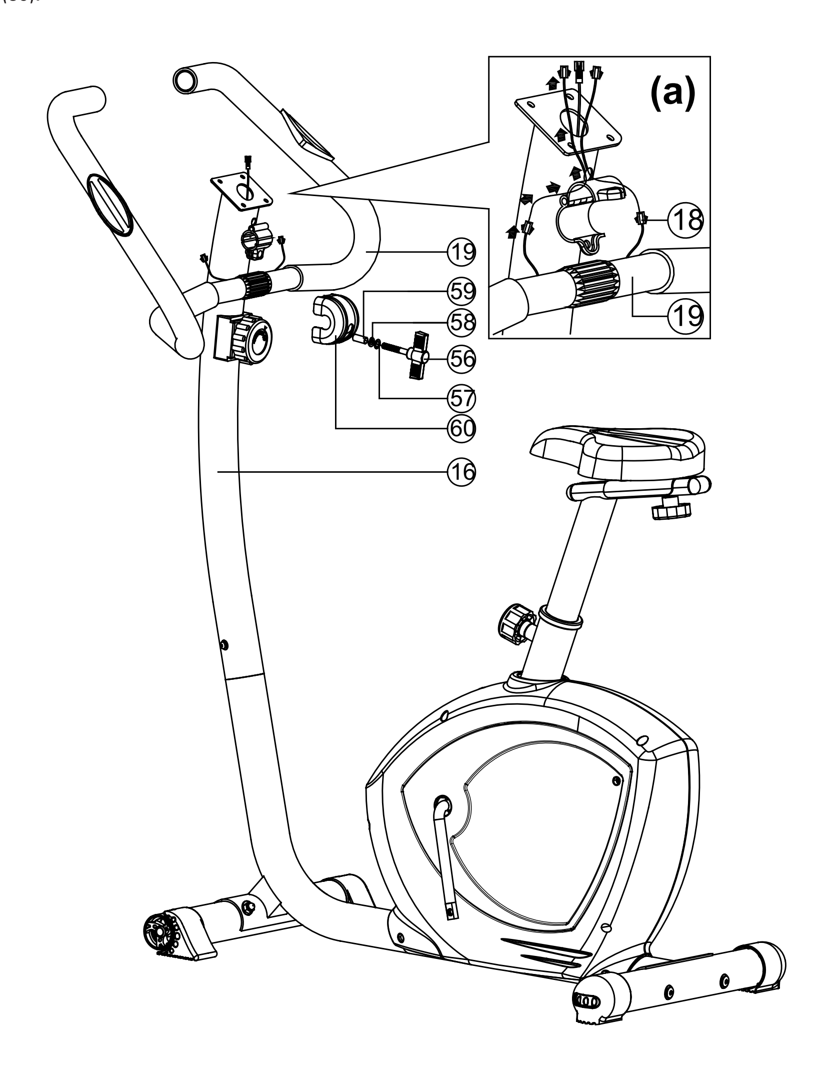
Important : pour un montage correct, veuillez d’abord placer la rondelle élastique (29) sur le boulon à six pans creux (15),
ensuite fixez la rondelle bombée (8) et puis le tube du guidon (16) sur le châssis principal (50).



Étape 4
Montez le guidon (19) sur le tube du guidon (16). Ouvrez pour ce faire la charnière de fixation du guidon et placez le guidon (19) par la partie nervurée dans la charnière. Refermez la charnière et passez les câbles du capteur du pouls de la main (18) dans l’orifice du tube du guidon ; ensuite, vers le haut (illustration a). Les deux câbles du capteur du pouls de la main ressortent à présent à la surface supérieure du tube du guidon.

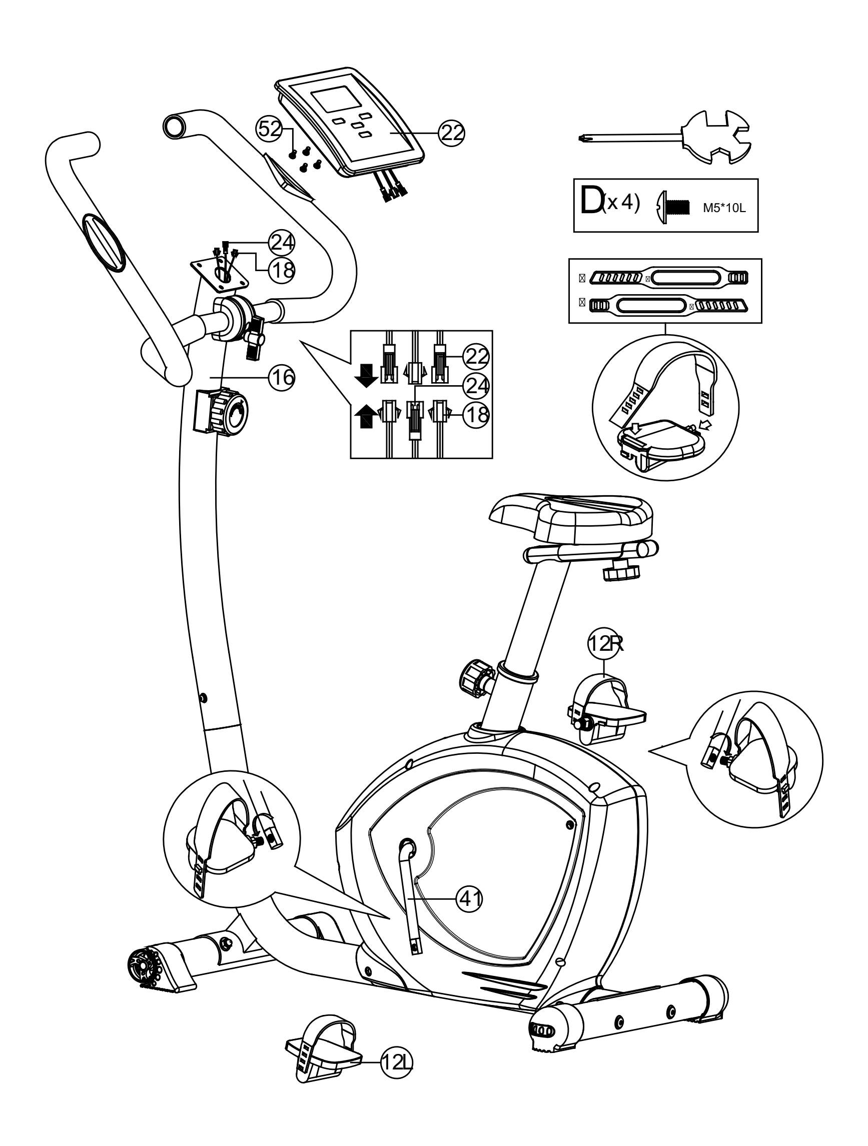
Placez le capuchon protecteur de fixation du guidon (60) au-dessus de la charnière de fixation et bloquez la charnière à l’aide de la douille (59), la rondelle (57), la rondelle élastique (58) et le bouton de réglage du guidon (56).

Placez le guidon (19) dans la position souhaitée et fixez le bouton de réglage du guidon (56).



Étape 5
Avant de fixer le moniteur (22) sur le tube du guidon (16), il faut d'abord fixer les deux câbles (22) (18) du capteur du pouls de la main et le câble du capteur du régime (24) sur le moniteur. Ensuite, les boulons (52) permettent de fixer le moniteur (22) sur le tube du guidon.

Fixez les attaches de pied aux pédales (12 L+R). Pour terminer, fixez les pédales (12 L+R) aux deux manivelles (41). Fixez-les solidement à l'aide de la clé mixte.



4.2 Utilisation de l'ordinateur



SCAN
L'écran affiche dans la grande fenêtre une autre valeur toutes les six secondes.

TEMPERTURE
Température ambiante.
CALENDER
Calendrier (apparaît quatre minutes après l'arrêt de l'utilisation)
CLOCK
Horloge (indication sur 24 heures).

RPM
Tours par minute.
SPEED
Vitesse. La vitesse maximale est 99 KM/H
DISTANCE
Distance parcourue. La distance maximale est 99,99 KM.
CALORIE
Nombre de calories brûlées. Le nombre maximal de calories brûlées est 9999.
PULSE
Hartslagmeting

RESET
La remise à zéro des valeurs réglées. En maintenant cette touche enfoncée durant deux secondes, vous remettez toutes les valeurs simultanément à zéro.

MODE
1. Sélection des valeurs
2. Fixation du choix

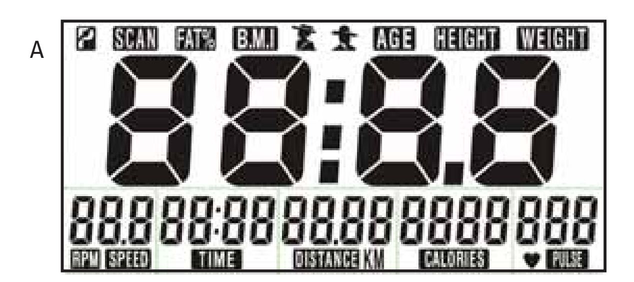
RECOVERY
Pour utiliser la mesure de condition à l'aide du rétablissement du pouls au niveau du repos.

SET
Réglage de la durée d'entraînement, distance, consommation des calories et pouls (en maintenant la touche enfoncée, vous pouvez augmenter la valeur plus rapidement)

Commande par ordinateur

1. Placez les deux piles AA de 1,5V derrière l'écran selon la position indiquée. Sur le moniteur, toutes les fonctions commencent à s'éclairer comme indiqué dans l'illustration A. Vous enten dez en outre un signal sonore.

A



2. Commencez par régler le calendrier. L'année, le mois et le jour vont se mettre à clignoter. La touche **SET** vous permet de régler la valeur. Vous pouvez aussi utiliser la touche **RESET** pour mettre la valeur à zéro. Appuyez sur la touche **MODE** pour sélectionner l'année, le mois, la journée, l'heure ou la minute. Appuyez sur la touche **MODE** pour fixer la valeur.

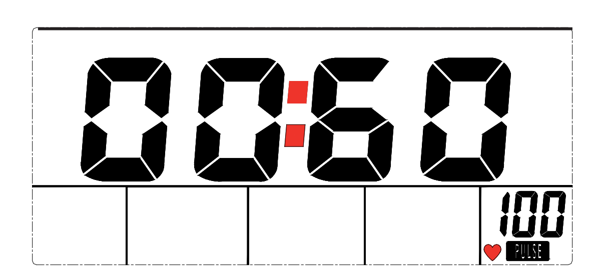
3. Après avoir réglé la date, vous pouvez à présent régler les valeurs d'entraînement souhaitées **TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE**. Lorsque la valeur clignote, vous pouvez la régler. Utilisez la touche **MODE** pour sélectionner les valeurs et utilisez la touche **SET** pour régler les valeurs.



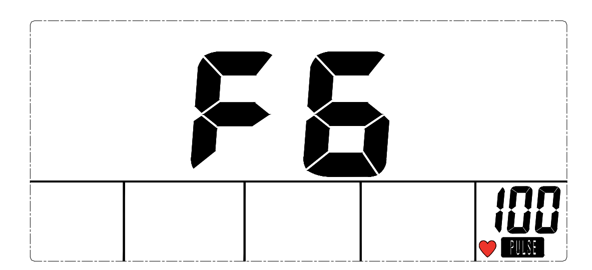
4. Une fois que les valeurs sont réglées, vous pouvez commencer votre entraînement. Le moniteur démarrera automatiquement en mode **SCAN.** Chaque valeur, excepté **RPM** et **SPEED**, s'affiche alors durant six secondes en grand.

RECOVERY (mesure de la condition)

1. Si vous appuyez sur la touche **RECOVERY**, la mesure de votre condition commence directement. Pour effectuer cette mesure, veuillez tenir à deux mains les capteurs de pouls. Le moniteur n'affiche que les valeurs **PULSE** et **TIME**. Le temps va maintenant s'écouler de 00:60 à 00:00. De plus, le petit cœur situé dans le bas à gauche de la fenêtre va clignoter et le nombre de pulsations cardiaques par minute s'affichera juste à côté de celui-ci.



2. Lorsque la mesure est prête, un code s'affiche sur le moniteur. Le code se situe entre F1 et F6.



3. Ci-dessous vous trouverez le code qui correspond à un certain niveau de condition physique.

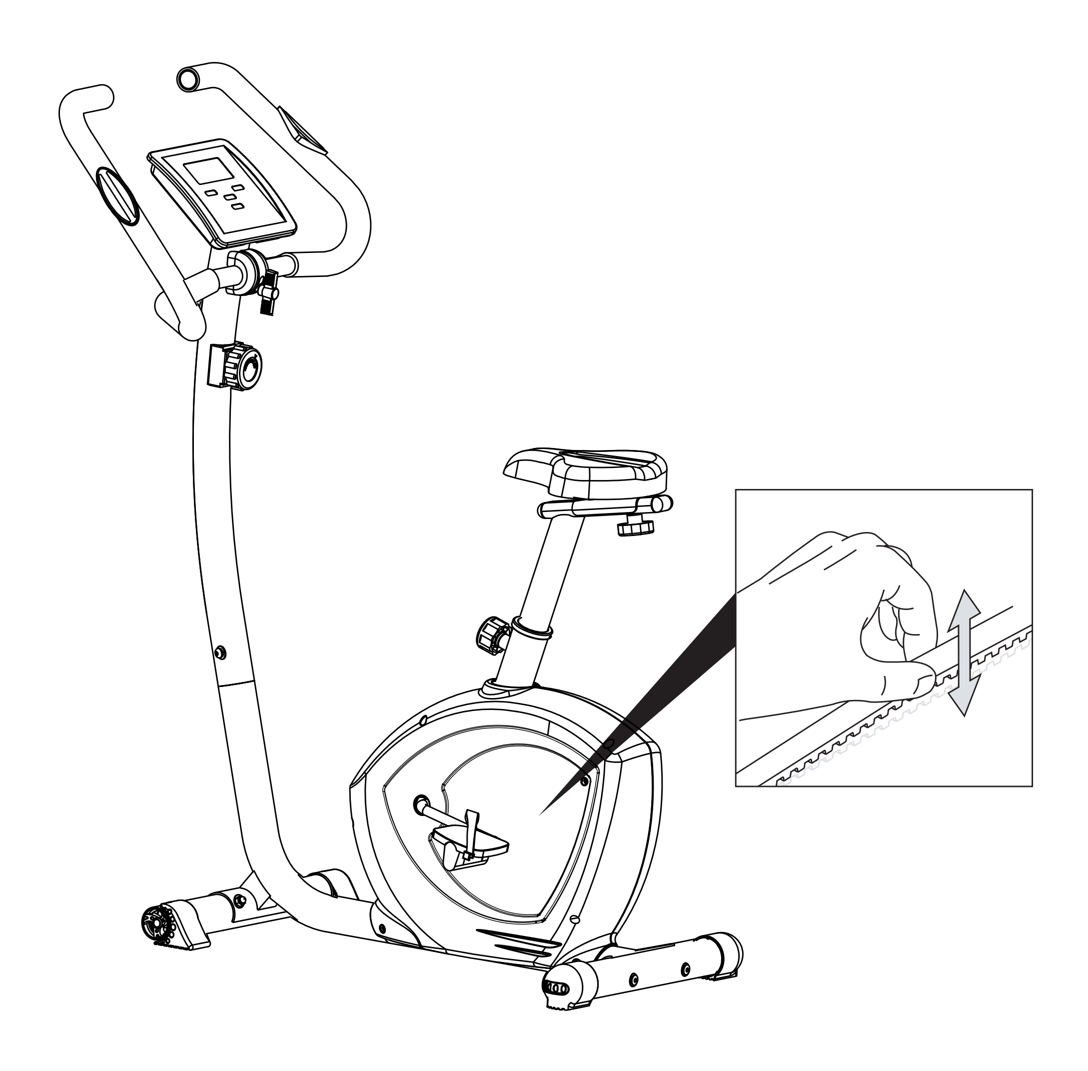
F1 : excellent
F2 : bon
F3 : satisfaisant
F4 : moyen
F5 : mauvais
F6 : très mauvais/pas de mesure correcte

Si, durant la mesure, vous appuyez sur la touche **RECOVERY**, vous revenez au menu principal.

Important: la mesure de condition **RECOVERY** ne démarre que lorsque le pouls est détecté.
Pour une bonne mesure de condition **RECOVERY**, vous devez bien tenir les capteurs de pouls et ne pas bouger.

4.3 Entretien

Lorsque la courroie d’entraînement n’est plus tendue correctement, il faut l’ajuster. Pour l’ajuster, il suffit de retirer les couvercles latéraux. Desserrez ensuite les écrous du volant des deux côtés et réglez la position du volant à l’aide des deux écrous de réglage 10 mm. Veillez à ce que le volant reste aligné et qu’il y ait un jeu d’environ 10 mm dans la courroie d’entraînement.



5.1 Schémas d'entraînement

Schéma d'entraînement d'introduction

Semaine 1 & 2

Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum.
Max. 3 fois par semaine.

Echauffement 5 à 10 min.

Entraînez-vous pendant 4 min.

avec le program 7.

Reposez-vous 1 min.

Entraînez-vous pendant 2 min. avec le program 7.

Ramez pendant 1 min. sans effort sur le program 1.

Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Semaine 1 & 2

Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum.
Max. 3 fois par semaine.

Echauffement 5 à 10 min.

Entraînez-vous pendant 4 min.

avec le program 7.

Reposez-vous 1 min.

Entraînez-vous pendant 2 min. avec le program 7.

Ramez pendant 1 min. sans effort sur le program 1.

Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Semaine 5 & 6
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximal. Max. 5 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 6 min. sur le programme 7. Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 4 min. sur le programme 7. Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Après avoir accompli le schéma d'introduction d'entraînement de 6 semaines, vous pouvez faire un choix parmi les entraînements de continuation. Vous pouvez choisir entre un schéma d'entraînement en vue de la perte de poids ou un schéma d'entraînement pour améliorer votre condition physique. Les deux schémas d'entraînement sont reproduits sur les pages suivantes.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos progrès.

Schéma d’entraînement d’introduction

Semaine 7 & 8
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum. Max. 6 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 7 min. sur program 7* Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 5 min. sur le programme 7* Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

A partir de la semaine 9
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum. Max. 6 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 10 min. sur le program 7* Reposez-vous 1 min. Répétez l'entraînement 2 á 3 fois. Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Le schéma d'entraînement pour perte de poids
(Suite du schéma d'entraînement d'introduction

Semaine 7 & 8

Entraînez-vous à 85% du rythme cardiaque maximum.
Max. 6 fois par semaine.

Echauffement 5 à 10 min.

Entraînez-vous pendant 7 min. sur le programme 7*

Reposez-vous 1 min.

Entraînez-vous pendant 5 min. sur le programme 3

Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1

Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

A partir de la semaine 9

Entraînez-vous à 85% du rythme cardiaque maximum.
Max. 6 fois par semaine.

Echauffement 5 à 10 min.

Entraînez-vous pendant 10 min. sur le programme 8*

Reposez-vous 1 min.

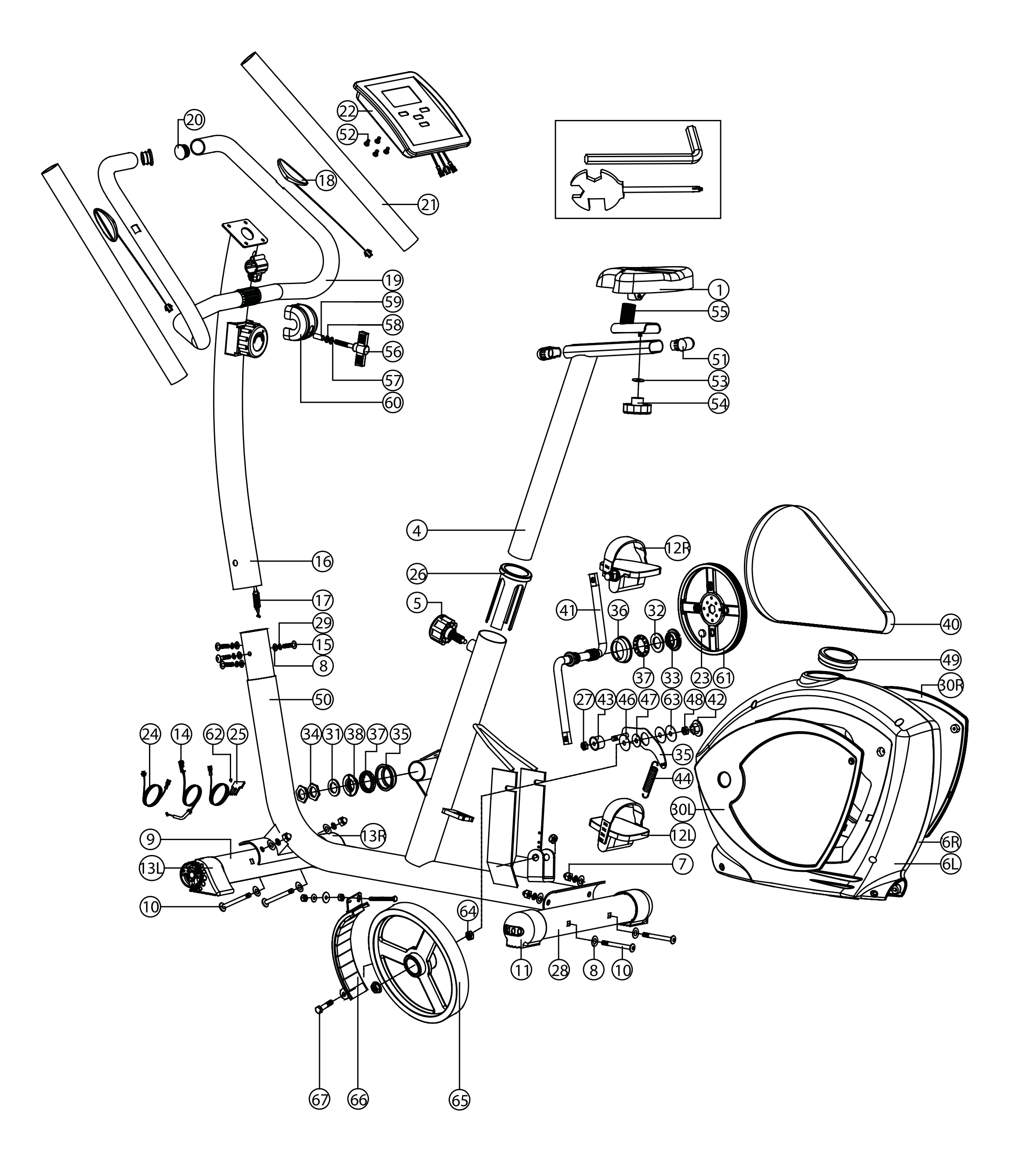
Entraînez-vous pendant 10 min. sur le programme 3

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois

Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1
Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos progrès.

5.2 Vue explosée et liste des pièces détachées



N°	pièce	nombre
1	Selle	1
4	Tube de la selle	1
5	Tige de réglage	1
6L	Capuchon protecteur du châssis à gauche	1
6R	Capuchon protecteur du châssis à droite	1
7	Écrou à tête ronde M8	4
8	Rondelle bombée D22 x D8.5 x 1.5	12
9	Pied antérieur	1
10	Boulon à six pans creux M8	4
11	Pied postérieur capuchon	2
12	Pédale (L+R)	1+1
13L	Capuchon du pied antérieur à gauche	1
13R	Capuchon du pied antérieur à droite	1
14	Câble d'ajustement inférieur	1
15	Boulon à six pans creux M8	4
16	Tube du guidon	1
17	Câble d'ajustement supérieur	1
18	Capteurs de pouls des mains + câble	2
19	Guidon	1
20	Capuchon protecteur du guidon	2
21	Poignée en vélomousse	2
22	Moniteur	1
23	Aimant	1
24	Câble supérieur du moniteur	1
25	Câble inférieur du moniteur	1
26	Capuchon protecteur du tube de la selle	1
27	Écrou M10 en nylon	1
28	Pied postérieur	1
29	Rondelle élastique D15.4 x D8.2 x 2	8
30L	Capuchon protecteur de la manivelle à gauche	1
30R	Capuchon protecteur de la manivelle à droite	1
31	Bague de blocage D35 x D22 x 2.5	1
32	Bague de blocage D40.4 x D24 x 2.8	1

N°	pièce	nombre
33	Bague de fixation D45 x 12	1
34	Écrou d'arbre D7/8''x D24 x 4	1
35	Bague de fixation	1
36	Bague de protection du palier D55.6 x D40 x 16	2
37	Roulement à biles	2
38	Bague de fixation Ø45 x 12	1
40	Courroie trapézoïdale	1
41	Manivelle	1
42	Capuchon protecteur	2
43	Poulie D23.8 x D38 x 24	1
44	Ressort	1
46	Bague en plastique D50 x D10 x 1.0	2
47	Rondelle D30 x D10 x 3.2	1
48	Écrou D9.5 x 8	2
49	Rondelle de protection	1
50	Châssis principal	1
51	Capuchon protecteur du tube de la selle	2
52	Boulon M5	4
53	Rondelle D25 x D8.5 x 2	1
54	Bouton ajustable de la selle	1
55	Plaque de fixation de la selle	1
56	Bouton ajustable du guidon	1
57	Rondelle D16 x D8.5 x 1.2	1
58	Rondelle élastique D15.4 x D8.2 x 2	1
59	Douilles D8*D12 x 23	1
60	Capuchon protecteur de la fixation du guidon	1
61	Roue à courroie trapézoïdale	1
62	Boulon M5	1
63	Rondelle D50 x D10 x 2.0	1
64	Écrou 3/8"-26UNFx6.5	2
65	Volant d'inertie	1
66	Bague de blocage	1
67	Bague de fixation M8 x 52	1

5.3 Conditions de garantie

La société Flow Fitness garantie le produit pour une période de 36 mois, des 12 derniers mois sur toutes les parties, à compter de la date d'achat. Pour bénéficier de cette garantie vous devez conserver votre facture ou bon d'achat et renvoyer le bon de garantie complété. Pendant la période couverte par la garantie, Flow Fitness réparera d'après son jugement tout défaut et remplacera toute pièce défectueuse, qui sont la conséquence d'un défaut matérielle et/ou de production. Si le produit est défectueux, veuillez prendre contact avec le revendeur chez qui vous avez acheté le produit et signalez-lui le défaut.

La garantie est nulle lorsque :

- des réparations ont été effectuées par un réparateur non-agréé ou sans autorisation érite de la société Flow Fitness,

- Flow Fitness juge que le produit a été négligé, ou bien mal utilisé, entretenu avec impru dence et/ou defaçon incompétente, et/ou en cas d'usure anormale,

- le produit n'a pas été utilisé comme décrit dans ce mode d'emploi,

- le produit n'a pas été utilisé dans des circonstances décrites dans ce mode d'emploi,

- des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

La période de garantie n'est pas prolongée ou renouvelée par des réparations prises en charge par la garantie, cependant les réparations sont garanties 3 mois.



LA CARTE DE GARANTIE

La société Flow Fitness garantie le produit pour une période de 36 mois, des 12 derniers mois sur toutes les parties, à compter de la date d'achat. Pour bénéficier de cette garantie vous devez conserver votre facture ou bon d'achat et renvoyer le bon de garantie complété. Pendant la période couverte par la garantie, Flow Fitness réparera d'après son jugement tout défaut et remplacera toute pièce défectueuse, qui sont la conséquence d'un défaut matérielle et/ou de production. Si le produit est défectueux, veuillez prendre contact avec le revendeur chez qui vous avez acheté le produit et signalez-lui le défaut.

La garantie est nulle lorsque :

- des réparations ont été effectuées par un réparateur non-agréé ou sans autorisation écrite de la société Flow Fitness,

- Flow Fitness juge que le produit a été négligé, ou bien mal utilisé, entretenu avec imprudence et/ou de

- façon incompétente, et/ou en cas d'usure anormale,

- le produit n'a pas été utilisé comme décrit dans ce mode d'emploi,

- des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

La période de garantie n'est pas prolongée ou renouvelée par des réparations prises en charge par la garantie, cependant les réparations sont garanties 3 mois.Le produit n'a pas été utilisé dans des circonstances décrites dans ce mode d'emploi, des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

nom de famille: ____________________ adresse e-mail: ____________________

prénom: ____________________ le numéro de série: ____________________

adresse: ____________________ date d'achat: ____________________

lcode postal et ville : ____________________ vendeur de fitness: ____________________





Turner DHT 50 Hometrainer

suffisamment
affranchie
s'il vous plaît

Flow Fitness BV
boîte aux lettres 37012
1030 AA Amsterdam
Pays-Bas

www.flowfitness.nl



Turner DHT50 Hometrainer

www.flowfitness.nl